

GARMIN®

FORERUNNER® 70

Smartwatch de running con GPS



**Manual
del
usuario**

Contenido

Introducción.....	6	Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.....	37
Configurar el reloj.....	6	Estado de entreno.....	37
Funciones de los botones.....	6	Niveles de estado de entrenamiento.....	38
Estado del GPS e iconos de estado.....	7	Carga aguda.....	39
Funciones de la pantalla táctil.....	7	Tiempo de recuperación.....	40
Activar y desactivar la pantalla táctil.....	8	Pausar y reanudar el estado de entreno.....	41
Personalizar la pantalla del reloj.....	8	Predisposición para entrenar.....	41
Aplicaciones y actividades.....	9	Calendario de carreras y carrera principal.....	42
Aplicaciones.....	9	Entrenar para una competición.....	42
Sesiones de entrenamiento.....	10	Añadir un valor bursátil.....	43
Usar la función Messenger.....	13	Registro de estilo de vida.....	43
Actividades.....	14	Hacer un seguimiento de los comportamientos de los registros de estilo de vida.....	43
Iniciar una actividad.....	15	Relojes.....	44
Detener una actividad.....	15	Configurar una alarma.....	44
Carrera.....	16	Editar una alarma.....	44
Ciclismo.....	20	Usar el temporizador de cuenta atrás.....	44
Natación.....	20	Eliminar un temporizador de cuenta atrás.....	45
Actividades de gimnasio.....	21	Usar el cronómetro.....	45
Deportes de invierno.....	23	Añadir husos horarios alternativos.....	46
Otras actividades.....	23	Editar un huso horario alternativo... ..	46
Personalizar actividades y aplicaciones.....	23	Añadir un evento de cuenta atrás.....	46
.....	23	Editar un evento de cuenta atrás.... ..	47
Controles.....	29	Historial.....	48
Personalizar el menú de controles.....	30	Usar el historial.....	48
Usar la pantalla Linterna.....	30	Récords personales.....	48
Escuchar música en el teléfono.....	31	Visualizar tus récords personales... ..	48
Controles de reproducción de música.....	31	Restablecer un récord personal.....	48
.....	31	Eliminar récords personales.....	48
Mini widgets.....	32	Visualizar los datos totales.....	49
Ver widgets en un vistazo.....	33	Configurar notificaciones y alertas.....	50
Personalizar la lista de mini widgets... ..	34	Alertas de salud y bienestar.....	50
Crear una carpeta de mini widgets.. ..	34	Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala.....	50
Body Battery™	34	Alerta de inactividad.....	50
Sugerencias para unos datos de Body Battery™ más precisos.....	35	Informe matutino.....	51
Medidas de rendimiento.....	35		
Acerca de la estimación del VO2 máximo.....	35		
Visualizar los tiempos de carrera estimados.....	36		

Personalizar el informe matutino....	51
Informe nocturno.....	51
Personalizar el informe nocturno....	51
Configurar alertas de tiempo.....	51
Activar las alertas de conexión con el teléfono.....	51

Configurar el sonido y la vibración.. 53

Configuración de la pantalla y el brillo..... 54

Conectividad..... 55

Sensores y accesorios.....	55
Sensores inalámbricos.....	55
Funciones de conectividad del teléfono.....	58
Vincular tu smartphone.....	58
Activar las notificaciones del smartphone.....	58
Desactivar la conexión Bluetooth® del teléfono.....	59
Activar y desactivar las alerta de Buscar mi teléfono.....	59
Garmin Share.....	59
Compartir datos con Garmin Share.....	60
Recibir datos con Garmin Share.....	60
Configuración de Garmin Share.....	60
Aplicaciones para teléfono y ordenador.....	60
Garmin Connect™.....	60
Funciones Connect IQ.....	62
Aplicación Garmin Messenger™.....	63

Modos de enfoque..... 64

Personalización de un modo de enfoque predeterminado.....	64
Creación de un modo de enfoque personalizado.....	64

Configuraciones de salud y bienestar..... 66

FC en la muñeca.....	66
Colocar el reloj.....	66
Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca.....	66

Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca.....	67
Pulsioxímetro.....	67
Obtener lecturas de pulsioximetría..	68
Configurar el modo pulsioxímetro...	68
Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro.....	68
Objetivo automático.....	69
Minutos de intensidad.....	69
Obtener minutos de intensidad.....	69
Monitor del sueño.....	69
Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado.....	69
Variaciones en la respiración.....	69

Navegación..... 71

Guardar la ubicación.....	71
Ver y editar las ubicaciones guardadas.....	71
Eliminar una ubicación.....	71
Navegar a un destino.....	71
Navegar de vuelta al inicio.....	71
Detener la navegación.....	72
Trayectos.....	72
Crear un trayecto en Garmin Connect™.....	72
Seguir un trayecto en tu dispositivo.....	72

Mapa..... 74

Añadir la pantalla de datos de mapas.....	74
Explorar y usar la función zoom en el mapa.....	74
Configurar el mapa.....	74

Funciones de seguimiento y seguridad..... 75

Añadir contactos de emergencia.....	75
Añadir contactos.....	75
Activar y desactivar la detección de incidencias.....	75
Solicitar asistencia.....	76

Perfil del usuario..... 77

Configurar el perfil del usuario.....	77
Configuración del género.....	77

Consultar tu edad según tu forma física.....	77
Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca.....	77
Objetivos de entrenamiento.....	77
Configurar zonas de frecuencia cardíaca.....	77
Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardíaca.....	78
Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca.....	78
Configurar las zonas de potencia.....	78

Configurar el administrador de energía..... 80

Personalizar la función de ahorro de energía.....	80
---	----

Accesibilidad..... 81

Configuración de accesibilidad.....	81
-------------------------------------	----

Configurar el sistema..... 82

Personalizar los accesos directos de botones.....	82
Configurar el código de acceso del reloj.....	82
Cambiar el código de acceso del reloj.....	82
Desactivación del código de acceso del reloj.....	82
Configurar la hora.....	83
Sincronizar la hora.....	83
Configuración avanzada del sistema..	83
Cambiar las unidades de medida....	83
Configurar la grabación de datos....	83
Restaurar y restablecer la configuración.....	84
Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect™	84
Restablecer la configuración predeterminada.....	84
Visualizar la información del dispositivo.....	84
Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica.....	85

Información del dispositivo..... 86

Acerca de la pantalla AMOLED.....	86
Cargar el reloj.....	86
Colocar el reloj.....	86
Realizar el cuidado del dispositivo.....	87
Limpiar el reloj.....	87
Cambiar las correas.....	87
Especificaciones.....	88
Información sobre la batería.....	88
Informações de Radiocomunicação.....	0

Solución de problemas..... 89

Actualizaciones del producto.....	89
Más información.....	89
Mi dispositivo está en otro idioma.....	89
Consejos para prolongar la autonomía de la batería.....	89
Reiniciar el reloj.....	89
¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?.....	90
No puedo conectar el smartphone al reloj.....	90
¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth® con el reloj?.....	90
¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?.....	90
Adquirir señales de satélite.....	90
Mejora de la recepción de satélites GPS.....	90
La frecuencia cardíaca del reloj no es precisa.....	91
La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa.....	91
Salir del modo demo.....	91
Monitor de actividad.....	91
Mi recuento de pasos no parece preciso.....	91
El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect™	91

Apéndice..... 92

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno.....	92
Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera.....	92
Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo.....	92

Datos de oscilación vertical y ratio
vertical..... 93
Tamaño y circunferencia de la rueda.. 93

Campos de datos..... 94

Introducción


⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Configurar el reloj



Haz lo siguiente si quieres aprovechar al máximo las funciones de Forerunner®.




- Mantén pulsado  para encender el reloj (*Funciones de los botones, página 6*).
- Sigue las indicaciones que aparecen en pantalla para completar la configuración inicial.
Durante la configuración inicial, puedes vincular tu smartphone con el reloj para recibir notificaciones, sincronizar las actividades y mucho más (*Vincular tu smartphone, página 58*). Si antes usabas un reloj compatible, puedes migrar la configuración del reloj, los trayectos guardados y mucho más al vincular tu nuevo reloj Forerunner con el smartphone.
- Carga el reloj (*Cargar el reloj, página 86*).
- Comprueba si hay actualizaciones de software (*Configurar el sistema, página 82*).
Para disfrutar de la mejor experiencia, debes mantener el software del reloj actualizado. Las actualizaciones de software proporcionan cambios y mejoras en las características, la privacidad y la seguridad.
- Configura funciones de seguridad (*Funciones de seguimiento y seguridad, página 75*).
- Sal a correr (*Salir a correr, página 16*).

Funciones de los botones












SUGERENCIA: puedes personalizar algunas funciones manteniendo los botones pulsados y crear nuevos accesos directos de botones (*Personalizar los accesos directos de botones, página 82*).

<p>①</p>  <p>Botón de la parte superior izquierda</p>	<ul style="list-style-type: none">• Púlsalo para iluminar la pantalla.• Púlsalo dos veces rápidamente para encender o apagar la linterna (<i>Usar la pantalla Linterna, página 30</i>).• Manténlo pulsado durante dos segundos para ver el menú de controles (<i>Controles, página 29</i>).• Manténlo pulsado durante tres segundos para encender el dispositivo.• Manténlo pulsado durante cinco segundos para solicitar asistencia (<i>Solicitar asistencia, página 76</i>).
<p>②</p>  <p>Botón de la parte central izquierda</p>	<ul style="list-style-type: none">• Desde la pantalla del reloj, púlsalo para ver el centro de notificaciones (<i>Visualizar las notificaciones, página 58</i>).• Púlsalo para desplazarte por los menús o las pantallas de datos.• Desde la pantalla del reloj, manténlo pulsado para acceder al menú principal.

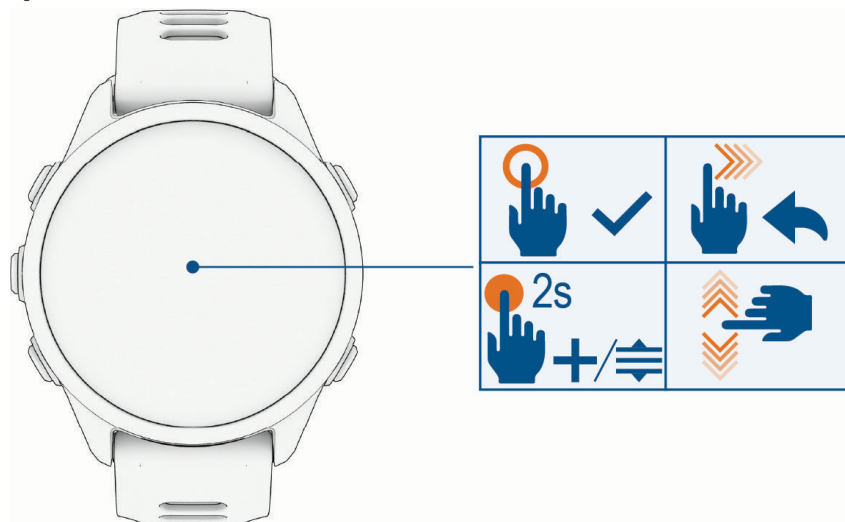
<p>3</p>  <p>Botón de la parte inferior izquierda</p>	<ul style="list-style-type: none"> • En la pantalla del reloj, pulsa para desplazarte por la lista de mini widgets (<i>Ver widgets en un vistazo, página 33</i>). • Púlsalo para desplazarte por los menús o las pantallas de datos. • Manténlo pulsado para ver los controles de música (<i>Escuchar música en el teléfono, página 31</i>).
<p>4</p>  <p>Botón de la parte superior derecha</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pulsa para seleccionar una opción en un menú. • Desde la pantalla del reloj, púlsalo para abrir el menú de aplicaciones y actividades (<i>Aplicaciones y actividades, página 9</i>). • Púlsalo para iniciar o detener una actividad (<i>Iniciar una actividad, página 15</i>).
<p>5</p>  <p>Botón de la parte inferior derecha</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pulsa para volver a la pantalla anterior. • Durante una actividad, púlsalo para registrar una vuelta, descansar o avanzar al siguiente paso de la sesión de entrenamiento.

Estado del GPS e iconos de estado

En las actividades al aire libre, la barra de estado se ilumina en verde cuando el GPS está listo. Si el icono parpadea, significa que el reloj está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

GPS	Estado del GPS
	Estado de la batería
	Estado de conexión del teléfono
	Estado de LiveTrack
	Estado de la frecuencia cardiaca
	Estado de Running Dynamics Pod
	Estado de los sensores de velocidad y cadencia
	Estado de las luces para bicicleta
	Estado del radar para bicicleta
	Estado del sensor tempe™

Funciones de la pantalla táctil






- Tócala para seleccionar una opción en un menú.
- Mantén pulsados los datos de la pantalla del reloj para abrir el mini widget o la función.
NOTA: esta función no está disponible en todas las pantallas de reloj.
- Pulsa un icono de la parte superior de la pantalla del reloj para seguir usando la aplicación activa o reanudar la actividad activa.

- En los menús de controles, mini widgets o aplicaciones, mantén pulsada la pantalla del reloj para editar, añadir o reordenar las opciones.
- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el centro de notificaciones.
- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba para desplazarte por la lista de mini widgets.
- Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para desplazarte por los menús.
- Desliza el dedo hacia la derecha para volver a la pantalla anterior.
- Cubre la pantalla con la palma de la mano para volver a la pantalla del reloj y reducir el brillo de la pantalla.

Activar y desactivar la pantalla táctil






Puedes personalizar la pantalla táctil para el uso general del reloj, cada perfil de actividad ([Configurar actividades, página 25](#)) y cada modo de enfoque ([Modos de enfoque, página 64](#)).

NOTA: la pantalla táctil no está disponible durante las actividades de natación.

- Mantén pulsado  y selecciona .
Para añadir esta opción al menú de controles, consulta ([Personalizar el menú de controles, página 30](#)).
- Mantén pulsado , selecciona **Configuración del reloj > Pantalla y brillo > Táctil** y selecciona una opción.

Personalizar la pantalla del reloj

Puedes personalizar la información y la presentación de la pantalla del reloj o activar una pantalla de reloj Connect IQ™ instalada ([Funciones Connect IQ, página 62](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Pantalla para el reloj**.
- 3 Pulsa  o  para obtener una vista previa de las opciones de la pantalla del reloj.
- 4 Selecciona **Añadir** para elegir entre otras opciones de pantalla del reloj.
- 5 Desplázate hasta una pantalla del reloj, pulsa  y selecciona .
- 6 Selecciona una opción:

NOTA: no todas las opciones están disponibles para todas las pantallas del reloj.

- Para activar la pantalla del reloj, selecciona **Aplicar**.
- Para cambiar los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Datos**, selecciona el campo que deseas editar y, a continuación, selecciona una opción.
- Para añadir o cambiar un color de primer plano de la pantalla del reloj, selecciona **Color de primer plano**.
- Para cambiar el color de los datos que aparecen en la pantalla del reloj, selecciona **Color de los datos**.
- Para borrar la pantalla del reloj, selecciona **Borrar**.

Aplicaciones y actividades

El reloj incluye distintas aplicaciones y actividades preinstaladas.

Aplicaciones: las aplicaciones proporcionan funciones interactivas para el reloj, como ver las sesiones de entrenamiento o consultar el pronóstico del tiempo (*Aplicaciones, página 9*).


Actividades: el reloj incluye aplicaciones preinstaladas para actividades al aire libre y en interiores. Entre otras, se incluyen aplicaciones para carrera, ciclismo, entreno de fuerza, natación en piscina y muchas más (*Actividades, página 14*). Al iniciar una actividad, el reloj muestra y registra los datos del sensor, los cuales puedes guardar y compartir con la comunidad de Garmin Connect™.

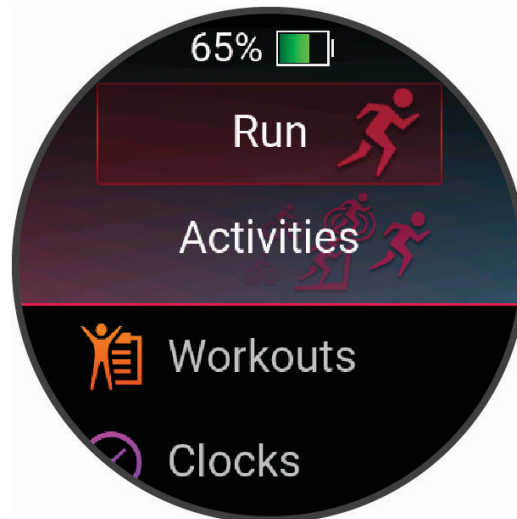
Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad y de las métricas de ejercicio, visita garmin.com/ataccuracy.

Aplicaciones de Connect IQ™: puedes añadir funciones a tu reloj mediante la instalación de aplicaciones de la aplicación Connect IQ (*Funciones Connect IQ, página 62*).

Aplicaciones

Puedes personalizar el reloj mediante el menú de aplicaciones, que te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Determinadas aplicaciones requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth®. Muchas aplicaciones también se pueden encontrar en los mini widgets (*Mini widgets, página 32*) o controles (*Controles, página 29*).

Desde la pantalla del reloj, pulsa  y pulsa  para desplazarte por las aplicaciones.



Nombre	Más información
Emitir frecuencia cardíaca	Selecciona esta opción para transmitir los datos de frecuencia cardíaca a un dispositivo vinculado (<i>Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 67</i>).
Calculadora	Selecciona esta opción para utilizar la calculadora, incluida la calculadora de propinas.
Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
Relojes	Selecciona esta opción para establecer una alarma, temporizador, cronómetro, huso horario alternativo o evento de cuenta atrás (<i>Relojes, página 44</i>).
Connect IQ™	Selecciona esta opción para utilizar la tienda Connect IQ en el reloj (<i>Funciones Connect IQ, página 62</i>).
Garmin Share	Selecciona esta opción para enviar o recibir datos con otros dispositivos Garmin® (<i>Garmin Share, página 59</i>).
Health Snapshot™	Selecciona esta opción para registrar varias métricas de salud clave, como la frecuencia cardíaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria, mientras permaneces quieto durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular.
Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales (<i>Usar el historial, página 48</i>).
Messenger	Selecciona para ver y enviar mensajes mediante la aplicación móvil Garmin Messenger™ (<i>Usar la función Messenger, página 13</i>).

Nombre	Más información
Fase lunar	Selecciona esta opción para ver las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de audio con el reloj (<i>Escuchar música en el teléfono, página 31</i>).
Notificaciones	Selecciona esta opción para ver las notificaciones del teléfono (<i>Visualizar las notificaciones, página 58</i>).
Nutrición	Selecciona esta opción para realizar un seguimiento de tu nutrición diaria, incluidas las calorías y los macronutrientes. También puedes registrar la ingesta de alimentos. Debes tener una suscripción Garmin Connect+™ activa para realizar un seguimiento y ver tus datos nutricionales (<i>Suscripción a Garmin Connect+™, página 61</i>).
Pulsioximetría	Selecciona esta opción para obtener una lectura de pulsioximetría (<i>Pulsioxímetro, página 67</i>).
Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
Resultados deportivos	Selecciona esta opción para realizar un seguimiento de equipos deportivos universitarios o profesionales con resultados y datos en tiempo real.
AMANECER Y ANOCHECER	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
Sugerencias	Seleccionalo para ver consejos interactivos del reloj, descubrir las nuevas funciones y escanear un enlace directo a support.garmin.com para acceder al manual del usuario del reloj.
El tiempo	Seleccionalo para ver la previsión meteorológica y las condiciones actuales.
Sesiones de entrenamiento	Selecciona esta opción para ver las sesiones de entrenamiento guardadas (<i>Sesiones de entrenamiento, página 10</i>).

Sesiones de entrenamiento

Puedes crear sesiones de entrenamiento personalizadas que incluyan objetivos para cada uno de los pasos de una sesión de entrenamiento y para diferentes distancias, tiempos y calorías. Durante la actividad, puedes ver las pantallas de datos específicos de la sesión de entrenamiento que contienen información sobre los pasos de la misma, como la distancia o el ritmo actual de los pasos.

En el reloj: puedes abrir la aplicación de sesiones de entrenamiento desde la lista de aplicaciones para mostrar todas las sesiones de entrenamiento cargadas actualmente en el reloj (*Aplicaciones y actividades, página 9*).

También puedes consultar tu historial de sesiones de entrenamiento.

En la aplicación: puedes crear y encontrar más sesiones de entrenamiento o seleccionar un plan de entreno con sesiones de entrenamiento incorporadas y transferirlas a tu reloj (*Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect™, página 11*).

Puedes programar sesiones de entrenamiento.

Puedes actualizar y editar tus sesiones de entrenamiento actuales.

Iniciar una sesión de entrenamiento

El dispositivo puede guiarte por los distintos pasos de una sesión de entrenamiento.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

SUGERENCIA: si ya tienes una sesión de entrenamiento programada o recomendada para hoy, puedes desplazarte hacia abajo y seleccionar **Sesiones de entrenamiento**.

2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.

3 Pulsa  y selecciona **Entreno**.

4 Selecciona una opción:

- Para que el reloj sugiera una sesión de entrenamiento después de seleccionar los objetivos de intensidad y tiempo, selecciona **Entreno rápido**.
- Para iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos o establecer un objetivo de entreno, selecciona **Objetivos e intervalos** o **Establecer un objetivo** (*Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos, página 12, Configurar un objetivo de entrenamiento, página 12*).
- Para iniciar una sesión de entrenamiento guardada, selecciona **Biblioteca de sesiones de entrenamiento** (*Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect™, página 11*).

NOTA: para guardar una sesión de entrenamiento en el reloj, debes descargarla de tu cuenta de Garmin Connect™ y sincronizarla.

- Para iniciar una sesión de entrenamiento programada del calendario de entreno de Garmin Connect, selecciona **Calendario de entreno** (*Acerca del calendario de entrenamiento, página 13*).

NOTA: no todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

5 Selecciona una sesión de entrenamiento.

NOTA: solo aparecen en la lista las sesiones de entrenamiento compatibles con la actividad seleccionada.

6 Si es necesario, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.



7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

Después de comenzar una sesión de entrenamiento, el dispositivo muestra cada uno de los pasos que la componen, notas sobre los pasos (opcional), el objetivo (opcional) y los datos de la sesión de entrenamiento en curso.

Puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento

Después de completar una sesión de entrenamiento, el reloj muestra la puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento en función de la precisión con la que la completes. Los pasos de la sesión de entrenamiento activa tienen la prioridad más alta. Se mide la precisión con la que tu nivel de esfuerzo coincide con el objetivo del paso y también que hayas completado todos los pasos. Los pasos de calentamiento y recuperación tienen un menor impacto en tu puntuación. El paso de enfriamiento no afecta en absoluto a la puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento.

la puntuación de ejecución de la sesión de entrenamiento solo aparece en las sesiones de carrera o ciclismo.

	Bueno, del 67 al 100 %
	Promedio, del 34 al 66 %
	Bajo, del 0 al 33 %

Seguir una sesión de entrenamiento de Garmin Connect™

Para descargar una sesión de entrenamiento de Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect (*Garmin Connect™, página 60*).

1 Selecciona una opción:

- Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **...**.
- Visita connect.garmin.com.

2 Selecciona **Entreno y planificación > Sesiones de entrenamiento**.

3 Encuentra una sesión de entrenamiento o crea y guarda una nueva.

4 Selecciona  o **Enviar a dispositivo**.

5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Seguir una sesión de entrenamiento diaria recomendada

Para que el reloj pueda sugerir una sesión de entrenamiento diaria, debes tener una estimación del VO2 máximo para esa actividad (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 35*).

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Actividades**.

3 Selecciona **Carrera** y, a continuación, selecciona una actividad.


4 Pulsa  y selecciona la sesión de entrenamiento diaria recomendada.

si tienes un día de descanso programado o estás siguiendo otro plan de entreno, no aparecerá ninguna sesión de entrenamiento recomendada.

5 Desplázate hacia abajo para ver la información sobre la sesión de entrenamiento, como los pasos y el beneficio estimado.

6 Pulsa  y selecciona una opción:







- Para hacer la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
 - Para omitir la sesión de entrenamiento, selecciona **Más > Descartar**.
 - Para ver sugerencias de entrenamiento para la próxima semana, selecciona **Más > Más recomendaciones**.
 - Para ver la configuración de la sesión de entrenamiento, como los días de entreno, el tipo de objetivo y las notificaciones de las sesiones de entrenamiento, selecciona **Más > Configuración** y elige una opción.
- SUGERENCIA:** si desactivas la opción **Notif. ses. entreno**, puedes volver a activar las notificaciones más tarde. En la actividad, selecciona **Entreno > Biblioteca de sesiones de entrenamiento > Recomendacio**

nes diarias, elige una sesión de entrenamiento, pulsa  y selecciona **Configuración > Notif. ses. entreno**.

La sesión de entrenamiento sugerida se actualiza automáticamente para los cambios en los hábitos de entrenamiento, el tiempo de recuperación y el VO2 máximo.

Iniciar una sesión de entrenamiento por intervalos





NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad de carrera o ciclismo.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Entreno > Objetivos e intervalos**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Intervalos > Repeticiones abiertas** para marcar tus intervalos y periodos manualmente pulsando .
 - Selecciona **Intervalos > Repeticiones estructuradas > Realizar sesión de entrenamiento** para usar una sesión de entrenamiento por intervalos basada en la distancia o el tiempo.
- 6 Si es necesario, selecciona para incluir un calentamiento antes de la sesión de entrenamiento.
- 7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 8 Cuando tu sesión de entrenamiento por intervalos incluya un calentamiento, pulsa el  para empezar con el primer intervalo.
- 9 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 10 En cualquier momento, pulsa el  en cualquier momento para detener el intervalo o periodo de descanso actual y pasar al siguiente intervalo o periodo de descanso (opcional).

Cuando hayas completado todos los intervalos, aparecerá un mensaje.

Personalizar una sesión de entrenamiento por intervalos



NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad de carrera o ciclismo.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Entreno > Objetivos e intervalos > Intervalos > Repeticiones estructuradas**. Aparece una sesión de entrenamiento.
- 5 Pulsa .
- 6 Selecciona **Más > Editar sesión de entrenamiento**.
- 7 Selecciona una o más opciones:
 - Para configurar la duración y el tipo de intervalo, selecciona **Intervalo**.
 - Para configurar la duración y el tipo de descanso, selecciona **Descanso**.
 - Para establecer el número de repeticiones, selecciona **Repetir**.
 - Para añadir un calentamiento abierto a tu sesión de entrenamiento, selecciona **Calentamiento > Activado**.
- 8 Pulsa .

Configurar un objetivo de entrenamiento


La función de objetivo de entreno te permite entrenar con un objetivo establecido de distancia, distancia y tiempo, distancia y ritmo, o distancia y velocidad. Durante el entrenamiento, el reloj te proporciona comentarios en tiempo real sobre lo cerca que estás de alcanzar el objetivo de entrenamiento.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad, como **Caminar** o **Senderismo**.
- 3 Pulsa .
- 4 Selecciona **Entreno > Establecer un objetivo**.
- 5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Distancia y tiempo** para seleccionar un objetivo de distancia y tiempo.
- Selecciona **Distancia y ritmo** o **Distancia y velocidad** para seleccionar un objetivo de velocidad o ritmo y distancia.
- Selecciona **Solo distancia** para introducir una distancia personalizada.

NOTA: no todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

6 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

Competir en una actividad anterior

Puedes competir en una actividad previamente registrada o descargada.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .

2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.


3 Desplaza hacia abajo.


4 Selecciona **Entreno > Compite contra ti**.

5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Del historial** para seleccionar una actividad previamente registrada en el dispositivo.
- Selecciona **Descargadas** para seleccionar una actividad descargada desde la cuenta de Garmin Connect™.

6 Selecciona la actividad.

7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

Acerca del calendario de entrenamiento

El calendario de entrenamiento de tu reloj es una ampliación del calendario o plan de entrenamiento que configuras en tu cuenta de Garmin Connect™. Cuando hayas añadido unas cuantas sesiones de entrenamiento al calendario de Garmin Connect, podrás enviarlas a tu dispositivo. Todas las sesiones de entrenamiento programadas que se envían al dispositivo aparecen en el widget en un vistazo de calendario. Para ver o realizar la sesión de entrenamiento de un determinado día, selecciona ese día en el calendario. La sesión de entrenamiento programada permanece en tu reloj tanto si la terminas como si la omites. Cuando envías sesiones de entrenamiento programadas desde Garmin Connect, se sobrescriben en el calendario de entrenamiento existente.

Usar los planes de entrenamiento de Garmin Connect™

Para poder descargar y utilizar un plan de entrenamiento, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj o ciclocomputador Garmin® con un smartphone compatible (*Garmin Connect™*, página 60).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Planes de Garmin Coach**.
- 3 Selecciona y programa un plan de entrenamiento.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Revisa el plan de entrenamiento en tu calendario.

Planes de entrenamiento adaptables

Tu cuenta de Garmin Connect™ te ofrece un plan de entrenamiento adaptable y un entrenador de Garmin® que se adapta a tus objetivos de entrenamiento. Por ejemplo, respondiendo unas cuantas preguntas podrás encontrar un plan que te ayude a completar una carrera de 5 km. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera. Al empezar un plan, el mini widget Garmin Coach se añadirá a la lista de mini widgets de tu reloj Forerunner®.

Usar la función Messenger


ATENCIÓN

Las funciones de mensajería no satelital de la aplicación Garmin Messenger™ no deben usarse como métodos principales para obtener ayuda de emergencia.



AVISO

Para utilizar la función Messenger, el reloj Forerunner® debe estar conectado a la aplicación Garmin Messenger en tu smartphone compatible mediante la tecnología Bluetooth®.

La función Messenger del reloj te permite ver, redactar y responder mensajes de la aplicación Garmin Messenger del smartphone.

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa  para ver el mini widget de **Messenger**.
SUGERENCIA: la función Messenger está disponible como mini widget, aplicación u opción del menú de controles en el reloj.
- 2 Selecciona la sugerencia rápida.
- 3 Si es la primera vez que usas la función **Messenger**, escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.
- 4 En el reloj, selecciona una opción:
 - Para redactar un mensaje nuevo, selecciona **Nuevo mensaje**, elige un destinatario y, a continuación, selecciona un mensaje predefinido o redacta uno.
 - Para ver una conversación, desliza hacia abajo y selecciona una conversación.
 - Para responder un mensaje, selecciona una conversación, **Responder** y elige un mensaje predefinido o redacta uno.

Actividades

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades** y pulsa  para desplazarte por las actividades. La lista de tus actividades favoritas se encuentra en la parte superior de la lista ([Personalizar la lista de actividades favoritas, página 24](#)).


NOTA: algunas actividades aparecen en más de una categoría.




Categoría	Actividades
Carrera	Pista cubierta, Carrera de obstáculos, Carrera, Carrera en pista, Trail running, Cinta, Ultramaratón, Carrera virtual
Ciclismo	Bicicleta, Bicicleta para ir al trabajo, Bici indoor, Paseo en bicicleta, Ciclocross, eBike, eMTB, Bicicleta para grava, BTT, Bicicleta de carretera
Natación	Natación en piscina
Gimnasio	Boxeo, Cardio, Elíptica, HIIT, Comba, Artes marciales mixtas, Movilidad, Pilates, Remo indoor, Escaladora, Fuerza, Caminar en interiores, Yoga
Exterior	Hípica, Disc golf, Senderismo, Hípica, Patinaje en línea, Montañismo, Rucking, Caminar
Deportes de invierno	Patinaje sobre hielo, Esquí, Snowboard, Motonieve, Raqueta de nieve, Esquí de fondo clásico, Esquí de fondo patinador
Deportes acuáticos	Kayak, Remo, Tubo de buceo, Paddle surf
Deportes de equipo	Fútbol americano, Béisbol, Baloncesto, Críquet, Hockey hierba, Hockey sobre hielo, Lacrosse, Rugby, Fútbol, Sóftbol, Voleibol, Ultimate Disc
Deportes de raqueta	Bádminton, Pádel, Pickleball, Tenis de plataforma, Ráquetbol, Squash, Tenis de mesa, Tenis
Deportes de motor	Todoterreno, Motocross, Motocicleta, Viaje por tierra
Otros	Trabajo de respiración

Iniciar una actividad


Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario).




- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona una actividad de tus favoritas.
 - Desplázate hasta la lista **Más**, selecciona una categoría de actividad y selecciona una actividad.
- 4 Si la actividad requiere señales GPS, ve al exterior a una zona a cielo abierto y espera a que se llene la barra de estado del GPS.

El reloj estará listo una vez que establezca tu frecuencia cardiaca, adquiera señales GPS (si es necesario) y se conecte a tus sensores inalámbricos (de haberlos).
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.

El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

Consejos para registrar las actividades


- Carga el reloj antes de iniciar una actividad (*Cargar el reloj*, página 86).
- Pulsa  para registrar vueltas, comenzar una nueva serie o postura, o avanzar a la siguiente fase de la sesión de entrenamiento.

Puedes seleccionar  para descartar una vuelta en determinadas actividades (*¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?*, página 90).
- Pulsa  o  para ver más pantallas de datos.
- Desliza hacia arriba o hacia abajo para ver otras pantallas de datos.


SUGERENCIA: puedes deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil durante una actividad.
- Desliza el dedo hacia la derecha o hacia la izquierda para ver los controles de música o la configuración de la actividad.

Detener una actividad


No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una opción:
 - Para reanudar la actividad, selecciona **Continuar**.
 - Para guardar la actividad y ver los detalles, selecciona **Guardar** y selecciona una opción.

NOTA: tras guardar la actividad, puedes introducir los datos de autoevaluación (*Evaluar una actividad*, página 15).
 - Para suspender la actividad y reanudarla más tarde, selecciona **Continuar más tarde**.
 - Para marcar una vuelta, selecciona **Vuelta**.

Puedes seleccionar  para descartar una vuelta en determinadas actividades (*¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?*, página 90).
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por el mismo trayecto que has seguido, selecciona **Volver al inicio > TracBack**.

NOTA: esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
 - Para volver al punto de inicio de la actividad por la ruta más directa, selecciona **Volver al inicio > Línea recta**.

NOTA: esta función solo está disponible para las actividades que utilizan GPS.
 - Para medir la diferencia entre tu frecuencia cardiaca al final de la actividad y dos minutos más tarde, selecciona **Frecuencia cardiaca de recuperación** y espera mientras el temporizador muestra una cuenta regresiva (*Frecuencia cardiaca de recuperación*, página 41).
 - Para descartar la actividad, selecciona **Descartar** y pulsa .

NOTA: tras detener la actividad, el reloj la guarda automáticamente después de 30 minutos.

Evaluar una actividad

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.



Puedes personalizar la opción de autoevaluación para determinadas actividades (*Configurar actividades*, página 25).

- 1 Después de completar una actividad, selecciona **Guardar** (*Detener una actividad, página 15*).
- 2 Selecciona el número que se corresponda con el esfuerzo percibido.
NOTA: puedes seleccionar **»»** para omitir la autoevaluación.
- 3 Selecciona cómo te has sentido durante la actividad.
Puedes consultar las evaluaciones en la aplicación Garmin Connect™.

Carrera


Salir a correr

La primera actividad deportiva que registres en el reloj puede ser una carrera, un recorrido o cualquier actividad al aire libre. Es posible que tengas que cargar el reloj antes de iniciar la actividad (*Cargar el reloj, página 86*). El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.

- 1 Pulsa  y selecciona una actividad.
- 2 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
- 3 Pulsa .
- 4 Sal a correr.



durante una actividad, puedes mantener pulsado  para abrir los controles de música (*Controles de reproducción de música, página 31*).




- 5 Cuando acabes la carrera, pulsa .
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Continuar** para volver a iniciar el tiempo de actividad.
 - Selecciona **Guardar** para guardar la carrera y restablecer el tiempo de actividad. Puedes seleccionar la carrera para ver un resumen.



para obtener más opciones de carrera, consulta [Detener una actividad](#), página 15.

Iniciar un entrenamiento en pista

Antes de iniciar un entrenamiento en pista, asegúrate de que lo vas a hacer en una pista estándar, de 400 m. Puedes utilizar la actividad de entrenamiento en pista para registrar tus datos de entrenamiento al aire libre, incluidos la distancia en metros y los intervalos de vueltas.

- 1 Conquista la pista exterior.
- 2 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 3 Selecciona **Actividades** > **Carrera** > **Carrera en pista**.
- 4 Espera mientras el reloj localiza satélites.
- 5 Si vas a correr por la calle 1, ve al paso 8.
- 6 Selecciona **Número de carril**.
- 7 Selecciona un número de calle.
- 8 Pulsa .
- 9 Corre por la pista.
- 10 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

Sugerencias para registrar una carrera en pista

La base de datos de circuitos de Garmin® contiene más de 10 000 circuitos de todo el mundo.




- Espera a que el reloj adquiera las señales de satélite antes de iniciar una carrera en pista.
- Si el reloj no reconoce el circuito, corre cuatro vueltas para calibrar la distancia del circuito. Debes correr un poco más allá del punto de inicio para completar la vuelta.
- Corre todas las vueltas en el mismo carril.

NOTA: la distancia predeterminada de Auto Lap® es de 1600 m o cuatro vueltas alrededor de la pista.

- Si estás corriendo en un carril que no es el 1, establece el número de carril en la configuración de la actividad.


Iniciar una actividad de carrera virtual

Puedes vincular tu reloj con una aplicación de terceros compatible para transmitir datos de ritmo, frecuencia cardíaca o cadencia.








- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** > **Carrera** > **Carrera virtual**.
- 3 En tu tablet, portátil o teléfono, abre la aplicación Zwift™ u otra aplicación de entrenamiento virtual.
- 4 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para iniciar una actividad de carrera y vincular los dispositivos.
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 6 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

Calibrar la distancia de la cinta

Para que tus carreras en cinta se registren de forma más precisa, puedes calibrar la distancia corriendo, como mínimo 2,4 km (1,5 mi) en una cinta. Si utilizas más de una cinta, puedes calibrar manualmente la distancia en cada una de ellas o después de cada carrera.

- 1 Inicia una actividad de cinta (*Iniciar una actividad*, página 15).
- 2 Corre en la cinta hasta que el reloj registre al menos 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Cuando acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para calibrar la distancia de la cinta por primera vez, selecciona **Guardar**. El dispositivo te solicitará que calibres la cinta.
 - Para calibrar manualmente la distancia de la cinta después de la primera calibración, selecciona **Calibrar y guardar** > ✓.
- 5 Comprueba la distancia que has recorrido en la pantalla de la cinta e introdúcela en el reloj.


Registrar una actividad de ultramaratón

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** > **Carrera** > **Ultramaratón**.
- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Empieza a correr.
- 5 Pulsa  para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso.
SUGERENCIA: puedes configurar la manera en que el ajuste Descanso automático registra las vueltas y los intervalos de descanso.
- 6 Cuando hayas terminado de descansar, pulsa  para empezar a correr de nuevo.
- 7 Pulsa el  o el  para ver más pantallas de datos (opcional).
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

Configuración de descanso automático de ultramaratón


Puedes personalizar las opciones para iniciar y detener automáticamente el tiempo de descanso de la actividad Ultramaratón.

Estado: activa el registro automático de los intervalos de descanso.

Inicio del descanso: inicia automáticamente el tiempo de descanso cuando dejas de correr. Puedes utilizar la opción Solo manual para iniciar el tiempo de descanso solo cuando pulses .





Fin del descanso: establece el ritmo necesario para finalizar un intervalo de descanso.

Tiempo mínimo: establece la cantidad de tiempo antes de que comience o finalice un intervalo de descanso.

Botón Lap: configura el botón  para registrar una vuelta e iniciar el tiempo de descanso, iniciar solo el tiempo de descanso o registrar solo una vuelta.

Registrar una actividad de carrera de obstáculos

Si participas en una carrera de obstáculos, puedes usar la actividad Carrera de obstáculos para registrar el tiempo que empleas en cada obstáculo y el tiempo que pasas corriendo entre ellos.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** > **Carrera** > **Carrera de obstáculos**.
- 3 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
- 4 Pulsa  para marcar manualmente el principio y el final de cada obstáculo.
NOTA: puedes configurar la opción **Seguim. obstáculos** para guardar las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos.
- 5 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

Entrenamiento PacePro™

A muchos corredores les gusta llevar una pulsera de ritmo durante una carrera para ayudarles a alcanzar sus objetivos de carrera. La función PacePro te permite crear una pulsera de ritmo personalizada en función de la distancia y el ritmo o la distancia y el tiempo. También puedes crear una pulsera de ritmo para un trayecto conocido para optimizar tu esfuerzo en función de los cambios de altitud.

Puedes crear un plan PacePro mediante la aplicación Garmin Connect™. Puedes acceder a una vista previa de las vueltas y a una gráfica de altura antes de correr el trayecto.

Descargar un plan de PacePro™ desde Garmin Connect™

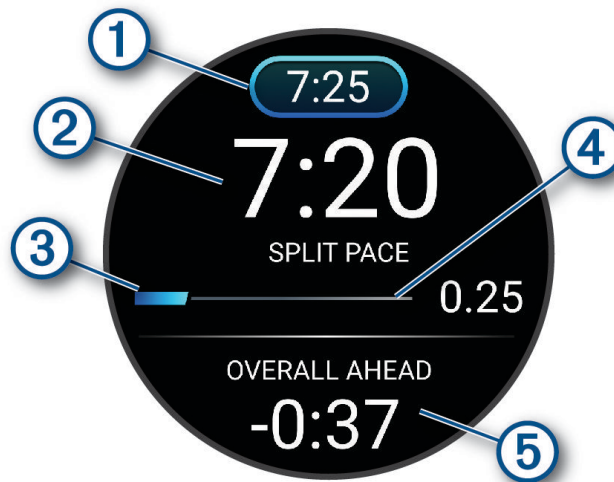
Para descargar un plan de PacePro desde Garmin Connect, necesitas una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), página 60).

- 1 Selecciona una opción:
 - Abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **•••**.
 - Visita connect.garmin.com.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Estrategias de ritmo de PacePro**.
- 3 Sigue las instrucciones en pantalla para crear y guardar un plan de PacePro.
- 4 Selecciona **↻** o **Enviar a dispositivo**.

Iniciar un plan de PacePro™

Para poder iniciar un plan de PacePro, debes descargar un plan desde tu cuenta de Garmin Connect™ ([Descargar un plan de PacePro™ desde Garmin Connect™](#), página 19).

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa **⌂**.
- 2 Selecciona una actividad de carrera al aire libre.
- 3 Desplázate hacia abajo para seleccionar **Entreno > Planes de PacePro**.
- 4 Selecciona un plan.
SUGERENCIA: puedes desplazarte hacia abajo para acceder a una vista previa de las vueltas y el gráfico de altitud antes de aceptar el plan de PacePro.
- 5 Pulsa **⌂**.
- 6 Selecciona **Usar plan** para iniciar el plan.
- 7 Si es necesario, selecciona **✓** para activar la navegación del trayecto.
- 8 Pulsa **⌂** para iniciar el tiempo de actividad.








①	Ritmo de vuelta objetivo
②	Ritmo de vuelta actual
③	Progreso de finalización de la vuelta
④	Distancia restante en la vuelta
⑤	Tiempo recorrido o por recorrer total de tu tiempo objetivo

SUGERENCIA: puedes mantener pulsado **⌂** y seleccionar **Detener PacePro > ✓** para detener el plan de PacePro. El tiempo de actividad sigue corriendo.

Ciclismo

Realizar un recorrido

Para poder utilizar un sensor inalámbrico para ciclismo, debes vincular el sensor con el reloj ([Vincular los sensores inalámbricos](#), página 55).

- 1 Vincula los sensores inalámbricos, como el monitor de frecuencia cardíaca o las luces para bicicleta (opcional).
- 2 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 3 Selecciona **Actividades** > **Ciclismo**.
- 4 Selecciona una actividad de ciclismo.
- 5 Si utilizas sensores inalámbricos opcionales, espera hasta que el reloj se conecte a los mismos.
- 6 Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.
- 7 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
El reloj registra los datos de la actividad mientras el tiempo de actividad está en marcha.
- 8 Inicia tu actividad.
- 9 Pulsa  o  para desplazarte por las pantallas de datos.
- 10 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.

Natación

AVISO

El dispositivo está diseñado para la natación en superficie. Practicar submarinismo con el dispositivo puede dañar el producto y anulará la garantía.

NOTA: el reloj tiene activado el sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca durante las actividades de natación.

Terminología de natación

Longitud: un recorrido de un extremo a otro de la piscina.

Intervalo: uno o varios largos consecutivos. Después de hacer un descanso, comienza un intervalo nuevo.

Brazada: se cuenta una brazada cada vez que el brazo que lleva el reloj completa un ciclo completo.

Swolf: tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo de piscina más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

Tipos de brazada


La identificación del tipo de brazada solo está disponible para la natación en piscina. El tipo de brazada se identifica al final de un largo. Los tipos de brazada aparecen en el historial de actividades de natación y en tu cuenta de Garmin Connect™. También puedes seleccionar el tipo de brazada como un campo de datos personalizado ([Personalizar las pantallas de datos](#), página 24).

Libre	Estilo libre
Espalda	Espalda
Braza	Braza
Mariposa	Mariposa
Mixto	Más de un tipo de brazada en un intervalo
Ejercicios de técnica	Se utiliza con el registro de ejercicios de técnica (Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica , página 21)

Consejos para las actividades de natación

- Antes de iniciar una actividad de natación en piscina, sigue las instrucciones en pantalla para seleccionar el tamaño de piscina o introducir un tamaño personalizado.


El reloj mide y registra la distancia por largos de piscina completados. El tamaño de la piscina debe corregirse para que la distancia que se muestra sea precisa. La próxima vez que inicies una actividad de natación en piscina, el reloj utilizará este tamaño de piscina. Puedes desplazarte hacia abajo para seleccionar la configuración de la actividad y, a continuación, seleccionar **Tamaño de piscina** para cambiar el tamaño.

- Para obtener unos resultados precisos, realiza un largo completo con el mismo tipo de brazada para todo el largo. Pon en pausa el tiempo de actividad cuando te detengas para descansar.
- Pulsa  para registrar un descanso durante la natación en piscina (*Descanso automático y descanso manual durante la natación, página 21*).
El reloj registra automáticamente los intervalos y los largos en las actividades de natación en piscina.
- Para ayudar al reloj a contar los largos, impúlsate con energía desde la pared y deslízate antes de la primera brazada.
- Cuando realices ejercicios de técnica, debes pausar el tiempo de actividad o utilizar la función de registro de ejercicios de técnica (*Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica, página 21*).

Descanso automático y descanso manual durante la natación

La función de descanso automático solo está disponible para la natación en piscina. El reloj detecta automáticamente cuándo estás descansando y muestra la pantalla de descanso. Si descansas durante más de 15 segundos, el reloj crea automáticamente un intervalo de descanso. Al reanudar la actividad de natación, el reloj inicia automáticamente un nuevo intervalo de natación.

SUGERENCIA: para obtener los mejores resultados con la función de descanso automático, limita al máximo los movimientos de los brazos mientras descansas.

Para registrar descansos manuales, puedes desactivar la función de descanso automático en las opciones de la actividad (*Configurar actividades, página 25*). Durante una actividad de natación, puedes marcar manualmente un intervalo de descanso pulsando . Los datos de natación no se registran durante los intervalos de descanso.


SUGERENCIA: registra descansos manuales si vas a hacer descansos cortos o si quieres cronometrar los intervalos de natación de forma muy precisa.

Entrenar con el registro de los ejercicios de técnica

La función de registro de ejercicios de técnica solo está disponible para la natación en piscina. Puedes utilizar la función de registro de ejercicios de técnica para registrar manualmente series de piernas, natación con un brazo, o cualquier tipo de natación que no sea una de las cuatro brazadas principales.

1 Durante la actividad de natación en piscina, desplázate hacia arriba o hacia abajo para ver la pantalla de registro de ejercicios de técnica.

2 Pulsa  para iniciar el temporizador de ejercicios de técnica.


3 Tras completar un intervalo de ejercicios de técnica, pulsa .

El temporizador de ejercicios de técnica se detiene, pero el temporizador de actividad continúa registrando la sesión de natación completa.

4 Selecciona una distancia para los ejercicios de técnica completados.



Los aumentos de distancia se basan en el tamaño de piscina seleccionado para el perfil de actividad.

5 Selecciona una opción:

- Para iniciar otro intervalo de ejercicios de técnica, pulsa .
- Para iniciar un intervalo de natación, desliza hacia arriba o hacia abajo para volver a las pantallas de entrenamiento de natación.

Una vez completado el ejercicio, la actividad entra en modo de reposo.

6 Selecciona una opción:

- Para reanudar la actividad, pulsa .
- Para finalizar la actividad, pulsa .

Actividades de gimnasio

El reloj se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usar una bicicleta estática. El GPS se desactiva para las actividades en interiores (*Configurar actividades, página 25*).







Si corres o caminas con el GPS desactivado, la velocidad y la distancia se calculan mediante el acelerómetro del reloj. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad y a la distancia es mayor tras realizar varias carreras o andar en exteriores utilizando el GPS.

SUGERENCIA: sujetarse a los pasamanos de la cinta de correr reduce la precisión.

Cuando haces ciclismo con el GPS desactivado, los datos de velocidad y distancia no están disponibles a menos que dispongas de un sensor opcional que envíe los datos de velocidad y distancia al reloj (como un sensor de velocidad o cadencia).



Registrar una actividad de entrenamiento de fuerza

Durante una actividad de entrenamiento de fuerza, tienes la opción de registrar series. Una serie constituye varias repeticiones de un único movimiento. Puedes crear y buscar sesiones de entrenamiento de fuerza en tu cuenta Garmin Connect™ y transferirlas al reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Gimnasio > Fuerza**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para realizar una sesión de entrenamiento abierta, selecciona **Libre**.
SUGERENCIA: puedes activar la opción **Cuenta atrás para descansar** para que te avise después de un tiempo de descanso específico.
 - Para seguir una sesión de entrenamiento estructurada, selecciona una sesión de entrenamiento, desplázate hacia abajo y selecciona un paso para ver la animación del ejercicio (si está disponible). Cuando hayas terminado de ver la sesión de entrenamiento, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
SUGERENCIA: selecciona **Más** para ver el equipo necesario, editar la sesión de entrenamiento y mucho más antes de comenzar la sesión de entrenamiento.
- 4 Pulsa  para iniciar la actividad.
- 5 Comienza tu primera serie.
El reloj cuenta las repeticiones. El recuento de repeticiones aparece al completar al menos cuatro.
SUGERENCIA: el reloj solo puede contar las repeticiones de un único movimiento en cada serie. Si quieres cambiar de movimiento, tienes que terminar la serie y empezar otra nueva.
- 6 Pulsa el  para finalizar la serie y continuar con el siguiente ejercicio (si está disponible).
En el reloj se muestra el número total de repeticiones de la serie.
- 7 Si es necesario, edita la serie, el número de repeticiones y el peso utilizado para la serie.
- 8 Si es necesario, pulsa el  cuando hayas terminado de descansar para iniciar la siguiente serie.
- 9 Repite cada una de las series de fuerza hasta que hayas terminado la actividad.
SUGERENCIA: durante la sesión de entrenamiento, puedes pulsar  para editar las series anteriores. En las sesiones de entrenamiento estructuradas, tienes la opción de saltarte una serie o cambiar la siguiente serie.
- 10 Después de la última serie, pulsa el  y selecciona **Detener sesión de entrenamiento**.
- 11 Selecciona **Guardar**.


Registrar una actividad de movilidad




Puedes registrar una actividad de movilidad mediante intervalos de actividad y descanso, o puedes descargar sesiones de entrenamiento de movilidad desde Garmin Connect™.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Gimnasio > Movilidad**.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Entreno**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar los intervalos de actividad y descanso, selecciona **Intervalos**.
 - Para descargar y completar una sesión de entrenamiento desde Garmin Connect, selecciona **Biblioteca de sesiones de entrenamiento > Explorar sesiones de entrenamiento** y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
- 5 Pulsa  para iniciar el tiempo de actividad.
El reloj le guiará en los ejercicios de movilidad.
- 6 Desplázate para ver otras pantallas de datos.

Registrar una actividad HIIT

Puedes utilizar temporizadores especializados para registrar una actividad de entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT).



- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Gimnasio > HIIT**.
- 3 Selecciona una opción:

- Selecciona **Libre** para registrar una actividad HIIT abierta y no estructurada.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > AMRAP** para registrar tantas rondas como sea posible durante un periodo de tiempo establecido.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > EMOM** para registrar un número determinado de movimientos por minuto en cada minuto.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > Tabata** para alternar entre intervalos de 20 segundos de esfuerzo máximo y 10 segundos de descanso.
 - Selecciona **Temporizadores HIIT > Personalizado** para establecer el tiempo de movimiento y de descanso, y la cantidad de movimientos y de rondas.
 - Selecciona **Sesiones de entrenamiento** para seguir una sesión de entrenamiento guardada.
- 4 Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla.
 - 5 Pulsa  para iniciar la primera ronda.
El reloj muestra un temporizador de cuenta atrás y tu frecuencia cardíaca actual.
 - 6 Si es necesario, pulsa  para pasar manualmente a la siguiente ronda o descanso.
 - 7 Cuando acabes la actividad, pulsa  para detener el tiempo de actividad.
 - 8 Selecciona **Guardar**.

Deportes de invierno






Visualizar las actividades de esquí

Puedes utilizar el botón LAP para grabar tus recorridos mientras practicas esquí de descenso o snowboard.

- 1 Inicia tu actividad de esquí o snowboard.
- 2 Pulsa  cuando termines una actividad.
- 3 Mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Ver actividades**.
- 5 Desplázate para ver los detalles de tu última actividad, tu actividad actual y las actividades totales.
Las pantallas de actividad incluyen el tiempo, la distancia recorrida, la velocidad máxima, la velocidad media y el descenso total.

Otras actividades






Registrar una actividad de respiración

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Otros > Trabajo de respiración**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Respiración profunda** para lograr un estado relajado de alerta.
 - Selecciona **Relajación y concentración** para relajar el cuerpo y centrar la mente.
 - Selecciona **Relajación y concentración (corto)** para relajar el cuerpo y centrar la mente en menos tiempo.
 - Selecciona **Calma** para reducir el nivel de estrés y prepararte para dormir.
- 4 Si es necesario, selecciona **Realizar sesión de entrenamiento**.
- 5 Pulsa  para iniciar la actividad.
- 6 Sigue las instrucciones de la pantalla mientras el reloj te guía por los ejercicios de respiración.
- 7 Pulsa  para saltar al siguiente paso en la fase de respiración.
- 8 Cuando hayas completado la actividad, pulsa  y selecciona **Guardar**.
Aparecen la frecuencia respiratoria media y la frecuencia cardíaca.
- 9 Pulsa .
- 10 Selecciona **Todas las estadísticas**.
Aparecen la frecuencia cardíaca media, la frecuencia cardíaca máxima, la frecuencia respiratoria media y el cambio de estrés.

Personalizar actividades y aplicaciones






Puedes personalizar la lista de actividades y aplicaciones, las pantallas de datos, los campos de datos y otras configuraciones.

Personalizar la lista de aplicaciones

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Editar**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación de una aplicación en la lista, selecciónala, pulsa  o  para mover la aplicación y, a continuación, pulsa  para seleccionar la nueva ubicación.
 - Para borrar una aplicación de la lista, selecciónala y, a continuación, selecciona .
 - Para añadir una aplicación, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona una o más aplicaciones.



Personalizar la lista de actividades favoritas


La lista de actividades favoritas aparecen en la parte superior de la lista, lo que te permite acceder rápidamente a las actividades que utilizas frecuentemente. Puedes añadir y quitar actividades favoritas en cualquier momento.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades**.
Tus actividades favoritas aparecen al principio de la lista.
- 3 Selecciona **Editar**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación de una actividad en la lista, selecciónala, pulsa  o  para mover la actividad y, a continuación, pulsa  para seleccionar la nueva ubicación.
 - Para quitar una actividad favorita, selecciónala y, a continuación, selecciona  > **Borrar**.
 - Para añadir una actividad favorita, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona una o más actividades.

Añadir una actividad favorita a la lista



Puedes anclar hasta tres actividades favoritas en la parte superior de la aplicación y las listas de actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades**.
- 3 Desplázate hasta una actividad favorita ([Personalizar la lista de actividades favoritas, página 24](#)).
- 4 Mantén pulsado  y selecciona **Anclar actividad**.

La próxima vez que pulses  en la pantalla del reloj para abrir las listas de aplicaciones y actividades, la actividad anclada aparecerá en la parte superior de la lista.


Personalizar las pantallas de datos

Puedes mostrar, ocultar y cambiar la disposición y el contenido de las pantallas de datos para cada actividad.


- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Pantallas de datos**.
- 5 Desplázate hasta la pantalla de datos que quieras personalizar.
- 6 Selecciona .
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Disposición** para ajustar el número de campos de datos en la pantalla de datos.
 - Selecciona **Campos de datos** y selecciona un campo para cambiar los datos que aparecen en él.
SUGERENCIA: para ver una lista de todos los campos de datos disponibles, dirígete a [Campos de datos, página 94](#). Algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad.
 - Selecciona **Reordenar** para cambiar la ubicación de la pantalla de datos en el bucle.
 - Selecciona **Borrar** para borrar la pantalla de datos del bucle.
- 8 Si es necesario, selecciona **Añadir** para añadir una pantalla de datos al bucle.
Puedes añadir una pantalla de datos personalizada, o bien seleccionar una de las pantallas de datos predefinidas.

Añadir la pantalla de datos de mapas

Puedes añadir el mapa al bucle de las pantallas de datos para una actividad GPS.



- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad GPS.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Mapa**.

Crear una actividad personalizada

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades > Editar > Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Copiar actividad** para crear tu actividad personalizada a partir de una de tus actividades guardadas.
 - Selecciona **Otros > Otros** para crear una nueva actividad personalizada.
- 4 Si es necesario, selecciona un tipo de actividad.
- 5 Selecciona un nombre o introduce un nombre personalizado.
Los nombres de actividad duplicados incluyen un número, por ejemplo: Bicicleta(2).
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona una opción para personalizar la configuración específica de la actividad. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos o las funciones automáticas.
 - Selecciona **Hecho** para guardar y usar la actividad personalizada.

Configurar actividades


Esta configuración te permite personalizar cada una de las actividades preinstaladas en función de tus necesidades. Por ejemplo, puedes personalizar las pantallas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento. No todas las opciones están disponibles para todos los tipos de actividad.

Selecciona , selecciona una actividad, mantén pulsado  y selecciona la configuración de la actividad.

Color de primer plano: establece el color de primer plano del icono de actividad.

Alertas: establece la función de entreno o las alertas de navegación para la actividad (*Alertas de actividad, página 26*).

Salida de audio: activa los dispositivos de audio conectados para las alertas de voz (*Reproducir alertas de voz durante la actividad, página 28*).

Auto Lap: establece las opciones de la función Auto Lap® para marcar automáticamente las vueltas. La opción **Por distancia** marca las vueltas a una distancia específica. La opción **Por posición** marca las vueltas en un lugar en el que previamente se ha pulsado . Cuando completas una vuelta, aparece un mensaje de alerta de vuelta personalizable. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

Auto Pause: configura las opciones para que se detenga el registro de datos de la función Auto Pause® cuando dejes de moverte o cuando tu velocidad baje de un valor especificado. Esta función resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que te tienes que detener.

Descanso automático: crea automáticamente un intervalo de descanso cuando dejas de moverte durante una actividad de natación en piscina (*Descanso automático y descanso manual durante la natación, página 21*). Establece las opciones para iniciar y detener automáticamente el temporizador de descanso para la actividad de ultramaratón (*Configuración de descanso automático de ultramaratón, página 18*).

Serie automática: inicia y detiene automáticamente las series de ejercicio durante las actividades de entrenamiento de fuerza.

Emitir frecuencia cardíaca: transmite automáticamente los datos de frecuencia cardíaca del reloj a dispositivos vinculados al iniciar la actividad (*Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 67*).

Inicio cuenta atrás: activa un temporizador de cuenta atrás para intervalos de natación en piscina.

Pantallas de datos: personaliza las pantallas de datos y añade nuevas pantallas de datos para la actividad (*Personalizar las pantallas de datos, página 24*).

Editar peso: te permite añadir el peso utilizado en una serie de ejercicios durante un entreno de fuerza o una actividad de cardio.


Selección de equipo: después de completar una actividad, te pide que selecciones el equipo que has utilizado durante la actividad. Puedes añadir y eliminar elementos del equipo en tu cuenta de Garmin Connect™ (*Garmin Connect™, página 60*).

Modo salto: establece el objetivo de actividad de comba en un tiempo, un número de repeticiones o una duración indefinida.

Número de carril: establece el número de carril para las carreras en pista.

Vueltas: ajusta la configuración de las opciones **Auto Lap**, **Botón Lap** y **Alerta de vuelta**.

Alerta de vuelta: establece los campos de datos que se mostrarán para cada vuelta.

Botón Lap: activa el botón  para registrar una vuelta o un descanso durante una actividad.

Seguim. obstáculos: guarda las ubicaciones de los obstáculos de la primera vuelta del trayecto. En las siguientes vueltas del trayecto, el reloj usa las ubicaciones guardadas para cambiar entre los intervalos de carrera y obstáculos ([Registrar una actividad de carrera de obstáculos, página 18](#)).

Peso de la mochila: establece el peso de la mochila que llevas.

Tamaño de piscina: establece la longitud de la piscina para la natación en piscina.

Modo ahorro energía: establece el límite de tiempo de espera para que el reloj permanezca en el modo actividad mientras espera a que inicies la actividad, por ejemplo, cuando estás esperando a que comience una carrera. La opción **Normal** configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 5 minutos de inactividad. La opción **Extendido** configura el reloj para que pase al modo de bajo consumo tras 25 minutos de actividad. El modo prolongado puede provocar la disminución de la autonomía de la batería entre carga y carga.

Registrar VO2 máx: registra una estimación del valor de VO2 máximo para las actividades de trail y ultramaratón.

Cambiar nombre: establece el nombre de la actividad.

Conteo de repeticiones: registra los recuentos de repeticiones durante una sesión de entrenamiento. La opción **Solo para sesiones de entrenamiento** registra el recuento de repeticiones únicamente durante sesiones de entrenamiento guiadas.

Restablecer valores predeterminados: restablece la configuración de la actividad.

Running Power: registra los datos de potencia en carrera y personaliza la configuración ([Configurar potencia en carrera, página 57](#)).

Pistas: ajusta la configuración de las opciones **Actividad automática**, **Botón Lap** y **Alerta de vuelta**.

Satélites: establece el sistema de satélites GNSS que utilizar para la actividad ([Configurar satélites, página 28](#)).

Autoevaluación: permite establecer la frecuencia con la que se evalúa el esfuerzo percibido de la actividad ([Evaluar una actividad, página 15](#)).

Detección tipo braz.: detecta automáticamente tu tipo de brazada para natación en piscina.

Táctil: activa la pantalla táctil durante una actividad o solo para la pantalla del mapa.

Bloqueo táctil: permite deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil.

Detección de pista: detecta automáticamente si estás en una pista para correr.

Unid.: establece las unidades de medida para la actividad.

Alertas por vibración: indican las fases de inspiración y espiración durante una actividad de trabajo de respiración.

Videos de entrenamiento: activa las animaciones de los ejercicios con instrucciones para las actividades de fuerza, cardio, yoga o pilates. Hay disponibles animaciones para las sesiones de entrenamiento preinstaladas y para las que se descargan desde tu cuenta de Garmin Connect.

Alertas de actividad

Puedes crear alertas para cada tipo de actividad que te permitirán entrenar para alcanzar objetivos determinados, para mejorar tu conocimiento del entorno y para navegar hacia tu destino. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades. Existen tres tipos de alertas: alertas de eventos, alertas de rango y alertas periódicas.

Alerta de evento: una alerta de evento te notifica una vez. El evento en cuestión es un valor específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para avisarte cuando quemes un número concreto de calorías.


Alerta de rango: una alerta de rango te avisa cada vez que el reloj está por encima o por debajo de un rango de valores específico. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para que te avise cuando tu frecuencia cardíaca sea inferior a 60 ppm (pulsaciones por minuto) y cuando supere las 210 ppm.

Alerta periódica: una alerta periódica te avisa cada vez que el reloj registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el reloj para que te avise cada 30 minutos.

Alerta periódica:

Nombre de alerta	Tipo de alerta	Descripción
Cadencia	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la cadencia.
Calorías	Evento, periódica	Puedes definir el número de calorías.
Personalizada	Evento, periódica	Puedes seleccionar un mensaje existente o crear un mensaje personalizado y escoger un tipo de alerta.
Distancia	Evento, periódica	Puedes definir un intervalo de distancia.
Frecuencia cardíaca	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para la frecuencia cardíaca o seleccionar un cambio de zona. Consulta Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca, página 77 y Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 78 .
Ritmo	Rango	Puedes establecer valores mínimos y máximos para el ritmo.
Alimentación	Rango	Puedes establecer el nivel de potencia máximo o mínimo.
Carrera/Caminar	Periódica	Puedes definir descansos programados a intervalos regulares para caminar (Usar las alertas de carrera y caminar, página 27).
Potencia de carrera	Seguridad, distancia	Puedes establecer valores mínimos y máximos para las zonas de potencia.
Velocidad	Rango	Puedes establecer valores de velocidad mínimos y máximos.
Velocidad de palada	Rango	Puedes establecer paladas altas o bajas por minuto.
Hora	Evento, periódica	Puedes definir un intervalo de tiempo.
Temporizador de pista	Periódica	Puedes establecer un intervalo de tiempo de pista en segundos.


Establecer una alerta

- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad.
NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.
- Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- Selecciona **Alertas**.
- Selecciona una opción:
 - Selecciona **Añadir** para añadir otra alerta a la actividad.
 - Selecciona el nombre de la alerta para editar una alerta existente.
- Si es necesario, selecciona el tipo de alerta.
- Selecciona una zona, introduce los valores máximo y mínimo, o bien introduce un valor personalizado para la alerta.
- Si es necesario, activa la alerta.

Para las alertas de eventos o periódicas, aparece un mensaje cada vez que alcanzas el valor de alerta. Para las alertas de rango, aparece un mensaje cada vez que superas o bajas del rango especificado (valores mínimo y máximo).

Usar las alertas de carrera y caminar

NOTA: debes configurar las alertas de intervalos de carrera/caminar antes de empezar a correr. Una vez que inicies el temporizador de carrera, no podrás cambiar la configuración.

- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Selecciona una actividad de carrera.
NOTA: las alertas de descansos para caminar solo están disponibles para las actividades de carrera.
- Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- Selecciona **Alertas > Añadir > Carrera/Caminar**.
- Establece el tiempo de carrera para cada alerta.
- Establece el tiempo de caminar para cada alerta.
- Sal a correr.


Cada vez que completes un intervalo, aparecerá un mensaje. El reloj también emite pitidos o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 82](#)). Cuando activas las alertas de carrera/caminar,

esta función se utiliza cada vez que sales a correr hasta que la desactives o actives un modo de carrera diferente.

Reproducir alertas de voz durante la actividad

Puedes configurar el reloj o el smartphone para que reproduzca mensajes de estado motivadores durante una carrera u otra actividad. Durante una alerta de voz, el volumen del audio principal se reduce para reproducir el anuncio. Las alertas de voz se reproducen en el smartphone vinculado a través de la aplicación Garmin Connect™.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Modos de enfoque > Actividad > Alertas de voz.**
- 3 Selecciona una opción:
 - Para configurar las alertas de voz para que se reproduzcan a través del smartphone, selecciona **Salida de audio > Dispositivos conectados.**
 - Para escuchar una alerta en cada vuelta, selecciona **Alerta de vuelta.**
 - Para personalizar las alertas con información sobre el ritmo y la velocidad, selecciona **Alerta de ritmo/ velocidad.**
 - Para personalizar las alertas con información sobre tu frecuencia cardiaca, selecciona **Alerta de frecuencia cardiaca.**
 - Para personalizar las alertas con datos de potencia, selecciona **Alerta de potencia.**
 - Para escuchar las alertas al iniciar y detener el tiempo de actividad, incluida la función Auto Pause®, selecciona **Eventos temporiz.**
 - Para escuchar las alertas de sesiones de entrenamiento reproducidas como una alerta de voz, selecciona **Alertas ses entreno.**
 - Para escuchar las alertas de actividad reproducidas como una alerta de voz, selecciona **Alertas de actividad** (*Alertas de actividad, página 26*).

Configurar satélites

Puedes cambiar la configuración de los satélites GNSS para personalizar los sistemas de satélite utilizados para cada actividad. Para obtener más información sobre los sistemas de satélite GNSS, visita garmin.com/aboutGPS.

En la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad, desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad y selecciona **Satélites**.

NOTA: esta función no está disponible para todas las actividades.

Desactivado: desactiva los sistemas de satélite GNSS para la actividad.

Usar predeterminados: permite que el reloj utilice la configuración predeterminada del modo de enfoque de actividad para los satélites GNSS (*Personalización de un modo de enfoque predeterminado, página 64*).

Solo GPS: activa el sistema de satélite GPS.

Todos los sistemas: activa varios sistemas de satélite GNSS. El uso conjunto de varios sistemas de satélite GNSS ofrece un rendimiento mejorado en entornos difíciles y permite adquirir la posición de forma más rápida que si se utilizara solo el GPS. No obstante, el uso de varios sistemas GNSS puede reducir la autonomía de la batería más rápidamente que si se utilizara solo el GPS.














UltraTrac: registrar los puntos de track y los datos del sensor con menor frecuencia. Al activar la función UltraTrac, aumenta la autonomía de la batería, pero disminuye la calidad del registro de actividades. Deberías utilizar la función UltraTrac para las actividades que requieran una mayor autonomía de la batería y para las que las actualizaciones frecuentes de los datos del sensor sean menos importantes.

Controles

El menú de controles te permite acceder rápidamente a las funciones y opciones del reloj. Puedes añadir, reordenar y borrar las opciones en el menú de controles ([Personalizar el menú de controles, página 30](#)).

Desde cualquier pantalla, mantén pulsado .



Icono	Nombre	Descripción
	Modo avión	Selecciona esta opción para activar el modo avión para desactivar todas las comunicaciones inalámbricas.
	Alarma	Selecciona esta opción para añadir o editar una alarma (Configurar una alarma, página 44).
	Husos horarios alternativos	Selecciona esta opción para ver la hora actual en husos horarios adicionales (Añadir husos horarios alternativos, página 46).
	Asistencia	Seleccionalo para enviar una solicitud de asistencia (Solicitar asistencia, página 76).
	Ahorro de energía	Selecciona esta opción para activar la función de ahorro de energía (Personalizar la función de ahorro de energía, página 80).
	Brillo	Selecciona esta opción para ajustar el brillo de la pantalla (Configuración de la pantalla y el brillo, página 54).
	Emitir frecuencia cardíaca	Selecciona esta opción para activar la transmisión de la frecuencia cardíaca a un dispositivo vinculado (Transmitir datos de la frecuencia cardíaca, página 67).
	Calculadora	Selecciona esta opción para utilizar la calculadora, incluida la calculadora de propinas.
	Calendario	Selecciona esta opción para ver los próximos eventos del calendario del smartphone.
	Controles de la cámara	Selecciona esta opción para capturar una foto y grabar un clip de vídeo manualmente (Usar los controles de la cámara Varia™, página 57).
	Reloj	Seleccionalo para abrir la aplicación Reloj y configurar una alarma, un temporizador, un cronómetro o ver husos horarios alternativos (Reloj, página 44).
	Cambio de color	Selecciona esta opción para cambiar la pantalla a tonos de rojo, verde o naranja para usar el reloj en condiciones de poca luz.
	Pantalla	Selecciona esta opción para apagar la pantalla para alertas, gestos y el modo Pant siempre enc (Configuración de la pantalla y el brillo, página 54).
	No molestar	Selecciona esta opción para activar el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones. Por ejemplo, puedes utilizar este modo cuando vayas a ver una película.
	Buscar mi teléfono	Selecciona esta opción para reproducir una alerta audible en el teléfono vinculado, si está dentro del alcance de Bluetooth®. La intensidad de la señal Bluetooth aparece en la pantalla del reloj Forerunner® y aumenta a medida que te acercas al teléfono.
	Linterna	Selecciona esta opción para encender la pantalla y utilizar el reloj como linterna (Usar la pantalla Linterna, página 30).

Icono	Nombre	Descripción
	Modo de enfoque	Selecciona para cambiar el modo de enfoque actual (<i>Modos de enfoque, página 64</i>).
	Garmin Share	Selecciona esta opción para abrir la aplicación Garmin Share (<i>Garmin Share, página 59</i>).
	Historial	Selecciona esta opción para ver tu historial de actividades, registros y totales.
	Bloquear dispositivo	Selecciona esta opción para bloquear los botones y la pantalla táctil y evitar que se pulsen y se deslicen accidentalmente.
	Messenger	Selecciona para ver y enviar mensajes mediante la aplicación Messenger (<i>Usar la función Messenger, página 13</i>).
	Música	Selecciona esta opción para controlar la reproducción de música (<i>Escuchar música en el teléfono, página 31</i>).
	Notificaciones	Selecciona esta opción para ver las llamadas, mensajes de texto, actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone (<i>Activar las notificaciones del smartphone, página 58</i>).
	Teléfono	Selecciona esta opción para desactivar la tecnología Bluetooth y la conexión con el smartphone vinculado.
	Apagar	Selecciona esta opción para apagar el reloj.
	Pulsioximetría	Seleccionalo para abrir la aplicación de pulsioxímetro (<i>Pulsioxímetro, página 67</i>).
	Guardar ubicación	Selecciona esta opción para guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.
	Configuración	Selecciona esta opción para abrir el menú de configuración.
	Cronómetro	Selecciona esta opción para iniciar el cronómetro (<i>Usar el cronómetro, página 45</i>).
	AMANECER Y ANOCHECER	Selecciona esta opción para ver las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo.
	Sincronizar	Selecciona esta opción para sincronizar tu reloj con tu teléfono vinculado.
	Sincronización de hora	Selecciona esta opción para sincronizar el reloj con la hora de tu teléfono o con satélites.
	Temporizador	Selecciona esta opción para establecer un temporizador de cuenta atrás (<i>Usar el temporizador de cuenta atrás, página 44</i>).
	Táctil	Selecciona esta opción para desactivar los controles de la pantalla táctil.
	Bloqueo táctil	Selecciona esta opción para deslizar el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para desbloquear la pantalla táctil.
	El tiempo	Selecciona esta opción para ver la previsión meteorológica actual y las condiciones actuales.

Personalizar el menú de controles

Puedes añadir, borrar y cambiar el orden de las opciones del menú de accesos directos en el menú de controles (*Controles, página 29*).




- Mantén pulsado para abrir el menú de controles.
- Mantén pulsado .
- Selecciona una opción:
 - Para añadir un control al menú, selecciona **Añadir controles** y selecciona el control que deseas añadir.
 - Para cambiar la ubicación de un acceso directo en el menú de controles, selecciona **Reordenar controles**, selecciona el control que deseas mover, pulsa o para mover el control a una nueva posición y pulsa para seleccionar la nueva ubicación.
 - Para borrar el acceso directo del menú de controles, selecciona **Borrar controles** y, a continuación, selecciona el control que deseas borrar.

Usar la pantalla Linterna

El uso de la linterna puede reducir la autonomía de la batería.





- Mantén pulsado

NOTA: puedes personalizar el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 30).


- 2 Selecciona .
- 3 Pulsa  o  para ajustar el brillo y el color.






Escuchar música en el teléfono

Podrás controlar la reproducción de música del teléfono desde el reloj Forerunner® 70.

- 1 Mantén pulsado  en cualquier pantalla para abrir los controles de música.
- 2 Selecciona una opción:
 - Selecciona  para reproducir y pausar la pista de música actual.
 - Selecciona  para pasar a la siguiente pista de música.
 - Selecciona  para acceder a más controles de música y volumen.
- 3 Empieza a escuchar música en el smartphone vinculado.

Controles de reproducción de música

Durante una actividad, puedes deslizar el dedo hacia la izquierda para ver los controles de reproducción de música. También puedes pulsar  para abrir los controles de música.

	Selecciónalo para ver más controles de reproducción de música.
	Selecciónalo para ajustar el volumen.
	Selecciónalo para reproducir y poner en pausa el archivo de audio actual.
	Selecciónalo para pasar al siguiente archivo de audio de la lista de reproducción. Manténlo pulsado para avanzar más rápido en el archivo de audio actual.
	Selecciónalo para iniciar de nuevo el archivo de audio actual. Selecciónalo dos veces para volver al archivo de audio anterior de la lista de reproducción. Manténlo pulsado para retroceder en el archivo de audio actual.

Mini widgets

El reloj incluye mini widgets preinstalados que proporcionan información rápida ([Ver widgets en un vistazo, página 33](#)). Determinados mini widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth®.

Algunos mini widgets no son visibles de forma predeterminada. Puedes añadirlos a la lista de mini widgets de forma manual ([Personalizar la lista de mini widgets, página 34](#)). Algunos mini widgets aparecen en una agrupación de métricas relacionadas, como salud o rendimiento de la actividad.


SUGERENCIA: también puedes descargar mini widgets desde la Connect IQ™ Tienda ([Funciones Connect IQ, página 62](#)).

Nombre	Descripción
Husos horarios alternativos	Muestra la hora del día actual en otros husos horarios (Añadir husos horarios alternativos, página 46).
Batería	Muestra la autonomía estimada de la batería y los datos de uso reciente de la batería, incluido un desglose del uso por actividad y función.
Body Battery™	Si lo llevas durante todo el día, muestra tu nivel de Body Battery actual y un gráfico de tu nivel durante las últimas horas (Body Battery™, página 34).
Calendario	Muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu teléfono.
Calorías	Muestra la información sobre calorías del día actual.
Cuentas atrás	Muestra los próximos eventos con cuenta atrás.
Garmin® coach	Muestra las sesiones de entrenamiento programadas al seleccionar un plan de entrenamiento adaptable de Garmin Coach en tu cuenta de Garmin Connect™. El plan se ajusta a tu forma física actual, a tus preferencias de entrenamiento y programación, y a la fecha de la carrera, si corresponde.
Health Snapshot™	Inicia una sesión de Health Snapshot en el reloj que registra varias métricas de salud clave mientras permaneces inmóvil durante dos minutos. Te ofrece una visión general de tu estado cardiovascular. El reloj registra métricas como la frecuencia cardíaca media, el nivel de estrés y la frecuencia respiratoria. muestra los resúmenes de las sesiones de Health Snapshot guardadas.
Estado de salud	Muestra métricas de salud, como la respiración y la variabilidad de la frecuencia cardíaca.
Frecuencia cardíaca	Muestra tu frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (ppm) y una gráfica de tu frecuencia cardíaca media en estado de reposo.
Historial	Muestra tu historial de actividades y un gráfico de las actividades registradas (Usar el historial, página 48).
Estado de VFC	Muestra la media de siete días de la variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche (Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, página 37).
Minutos de intensidad	Registra el tiempo dedicado a la participación en actividades de intensidad moderada a fuerte, el objetivo de minutos de intensidad semanal y el progreso respecto al objetivo.
Última actividad	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada.
Último recorrido Última carrera Última actividad de natación	Muestra un breve resumen de la última actividad registrada y el historial del deporte especificado.
Registro de estilo de vida	Realiza un seguimiento de tus comportamientos diarios y te permite ver cómo afectan a determinadas métricas de salud en la aplicación Garmin Connect (Registro de estilo de vida, página 43).
Messenger	Muestra las conversaciones de la aplicación Garmin Messenger™ y permite responder a los mensajes desde el reloj (Aplicación Garmin Messenger™, página 63).
Fase lunar	Muestra las horas de la salida y la puesta de la luna, así como las fases, en función de tu posición GPS.
Siestas	Muestra el tiempo total de siesta y las ganancias de nivel de Body Battery. Puedes iniciar el temporizador de siesta y configurar una alarma para despertarte (Modos de enfoque, página 64).
Notificaciones	Te informa de las llamadas entrantes, los mensajes de texto, las actualizaciones de las redes sociales y mucho más según la configuración de notificaciones de tu smartphone (Activar las notificaciones del smartphone, página 58).

Nombre	Descripción
Nutrición	Muestra un resumen nutricional diario, incluidas las calorías y los macronutrientes. También puedes registrar la ingesta de alimentos. Debes tener una suscripción Garmin Connect+ activa para realizar un seguimiento y ver tus datos nutricionales (Suscripción a Garmin Connect+ , página 61).
Carrera principal	Muestra la competición que designes como la carrera principal en el calendario de Garmin Connect (Calendario de carreras y carrera principal , página 42).
Pulsioxímetro	Te permite obtener una lectura manual de pulsioximetría (Obtener lecturas de pulsioximetría , página 68). Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar la lectura de pulsioximetría, las mediciones no se registrarán.
Calendario de carreras	Muestra las próximas competiciones añadidas al calendario de Garmin Connect (Calendario de carreras y carrera principal , página 42).
Recuperación	Muestra el tiempo de recuperación. El tiempo máximo es cuatro días.
Respiración	La frecuencia respiratoria actual en respiraciones por minuto y el promedio de siete días. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte.
Rendimiento de carrera	Muestra métricas de rendimiento de carrera, como tu VO2 máximo estimado y tu umbral de lactato (Medidas de rendimiento , página 35).
Entrenador de sueño	Proporciona recomendaciones para tus necesidades de sueño basadas en el historial de sueño y actividad, el ritmo circadiano, el estado de VFC y las siestas. NOTA: puedes ver información sobre el sueño, activar el modo sueño, configurar alarmas y actualizar la configuración de sueño.
Puntuación de sueño	Muestra las horas de sueño totales, una puntuación del sueño e información sobre las fases del sueño de la noche anterior. También puedes ver las variaciones en la respiración durante la noche (Monitor del sueño , página 69).
Resultados deportivos	Realiza un seguimiento de equipos deportivos universitarios o profesionales con resultados y datos en tiempo real.
Pasos	Realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, de tu objetivo de pasos y de los datos de los días anteriores.
Valores bursátiles	Muestra una lista personalizable de valores bursátiles (Añadir un valor bursátil , página 43).
Estrés	Muestra tu nivel de estrés actual y un gráfico del mismo. Puedes realizar una actividad de respiración que te ayude a relajarte. Si tu actividad es demasiado intensa para que el reloj pueda determinar tu nivel de estrés, no se registrarán las mediciones de estrés.
Amanecer y anochecer	Muestra las horas de amanecer, anochecer y crepúsculo civil.
Predisposición para entrenar	Muestra una puntuación y un breve mensaje que te ayudará a determinar tu grado de preparación para el entreno diario (Predisposición para entrenar , página 41).
Estado de entreno	Muestra tu estado de entreno y tu carga de entreno actuales para que puedas observar cómo afecta el entrenamiento a tu rendimiento y a tu condición física (Estado de entreno , página 37).
El tiempo	Muestra la temperatura actual y la previsión del tiempo.
Seguimiento del peso	Muestra el historial y las tendencias de peso recientes. Puedes introducir tu peso manualmente. Si tienes una báscula Index™ vinculada a tu cuenta de Garmin Connect, tus datos de peso aparecerán en el mini widget.

Ver widgets en un vistazo

Los mini widgets permiten acceder rápidamente a los datos de salud, la información de las actividades, los sensores integrados y mucho más. Si vinculas el reloj, puedes ver datos del smartphone, como información sobre tu salud, el tiempo y los eventos del calendario.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa  para desplazarte por la lista de mini widgets.



SUGERENCIA: también puedes deslizar el dedo para desplazarte o tocar para seleccionar las opciones.

- 2 Pulsa para ver más información.
- 3 Selecciona una opción:
 - Pulsa para ver los detalles de un mini widget.
 - Pulsa para ver más opciones y funciones de un mini widget.

Personalizar la lista de mini widgets

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa para ver la lista de mini widgets.
- 2 Selecciona **Editar**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para cambiar la ubicación de un mini widget en la lista, selecciónalo, pulsa o para mover el mini widget y, a continuación, pulsa para seleccionar la nueva ubicación.
 - Para borrar un mini widget de la lista, selecciónalo y, después, elige .
 - Para añadir un mini widget a la lista, selecciona **Añadir** y, a continuación, selecciona uno o más mini widgets.

SUGERENCIA: puedes seleccionar **Crear carpeta** para crear una carpeta que contenga varios mini widgets ([Crear una carpeta de mini widgets, página 34](#)).

Crear una carpeta de mini widgets

Puedes personalizar la lista de mini widgets para crear carpetas de mini widgets relacionados.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa para ver la lista de mini widgets.
- 2 Selecciona **Editar > Añadir > Crear carpeta**.
- 3 Selecciona los mini widgets que quieras incluir en la carpeta y selecciona **Hecho**.

NOTA: si los mini widgets ya están en la lista de mini widgets, puedes moverlos o copiarlos en la carpeta.
- 4 Selecciona o introduce un nombre para la carpeta.
- 5 Selecciona un icono para la carpeta.
- 6 Si es necesario, selecciona una opción:
 - Para editar la carpeta, desplázate a la carpeta en la lista de mini widgets y mantén pulsado .
 - Para editar los mini widgets de la carpeta, abre la carpeta y selecciona **Editar** ([Personalizar la lista de mini widgets, página 34](#)).

Body Battery™

El reloj analiza la variabilidad de la frecuencia cardiaca, el nivel de estrés, la calidad del sueño y los datos de actividad para determinar tu nivel general de Body Battery. De la misma forma que el indicador de gasolina de un coche, te muestra las reservas de energía con las que cuenta tu organismo. El nivel de Body Battery va de 5 a 100, donde el intervalo de 5 a 25 indica reservas de energía muy bajas, el intervalo de 26 a 50 equivale a reservas de energía bajas, de 51 a 75 las reservas de energía son medias y de 76 a 100 son altas.

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect™ para consultar tu nivel de Body Battery más actualizado, tendencias a largo plazo y otros datos (*Sugerencias para unos datos de Body Battery™ más precisos*, página 35).

Sugerencias para unos datos de Body Battery™ más precisos

- Para obtener resultados más precisos, lleva puesto el reloj mientras duermes.
- Descansar bien carga tu Body Battery.
- Las actividades intensas y un nivel de estrés alto pueden hacer que tu Body Battery se agote más rápidamente.
- La ingesta de alimentos y de estimulantes como la cafeína no afecta al nivel de Body Battery.

Medidas de rendimiento

Las medidas de rendimiento son estimaciones que pueden ayudarte a entender tus actividades de entrenamiento y tu rendimiento en carrera, y a realizar un seguimiento de ello. Estas medidas requieren la realización de unas cuantas actividades utilizando un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho.

Garmin Human Performance Lab™ proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

NOTA: en un principio, las estimaciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu rendimiento, el reloj necesita que completes varias actividades.

Estado de VFC: el reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC) en función de tus medias personales de VFC a largo plazo (*Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca*, página 37).

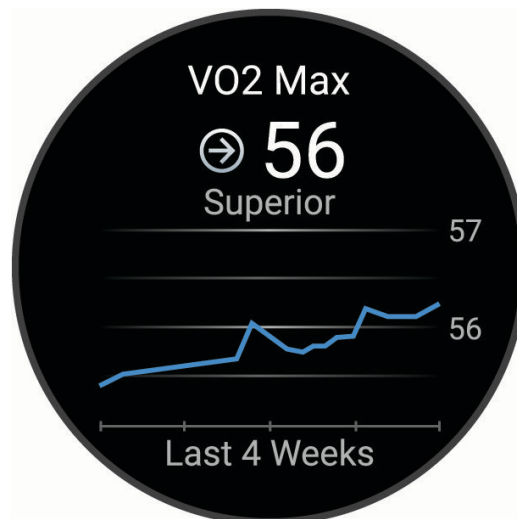
Tiempos de carrera estimados: el reloj utiliza la estimación de VO2 máximo y tu historial de entrenamiento para proporcionar un tiempo de finalización de carrera basado en tu condición física actual (*Visualizar los tiempos de carrera estimados*, página 36).

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 35).




Acerca de la estimación del VO2 máximo

El VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. Dicho de forma sencilla, el VO2 máximo es un indicador del rendimiento atlético y debería aumentar a medida que tu forma física mejora. El dispositivo Forerunner® requiere un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para mostrar la estimación del VO2 máximo.

En el dispositivo, la estimación de tu VO2 máximo está representada por un número, una descripción y la posición en el indicador de color. En la cuenta de Garmin Connect™, puedes consultar más detalles sobre la estimación de tu VO2 máximo, como la clasificación en comparación con tu edad y sexo.



 Morado	Superior
 Azul	Excelente



 Verde	Bueno
 Naranja	Aceptable
 Rojo	Deficiente

Los datos del VO2 máximo los proporciona Garmin Human Performance Lab™. El análisis del VO2 máximo se proporciona con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, consulta el apéndice (*Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno, página 92*) y visita www.CooperInstitute.org.

Obtener la estimación del VO2 máximo en carrera

Esta función requiere un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible. Si vas a utilizar un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho, deberás ponértelo y vincularlo con el reloj (*Vincular los sensores inalámbricos, página 55*).




Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario, página 77*) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 77*). En un principio, la estimación puede parecer poco precisa. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo (*Configurar actividades, página 25*).

- 1 Comienza una actividad de carrera.
- 2 Corre al aire libre a una intensidad moderada o alta, hasta alcanzar al menos el 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima.
- 3 Una vez transcurridos 10 minutos como mínimo, selecciona **Guardar**.
- 4 Pulsa  o  para desplazarte por las mediciones de rendimiento.

Visualizar los tiempos de carrera estimados

Para obtener una estimación más precisa, configura el perfil del usuario (*Configurar el perfil del usuario, página 77*) y define tu frecuencia cardíaca máxima (*Configurar zonas de frecuencia cardíaca, página 77*).

El reloj utiliza la estimación del VO2 máximo y tu historial de entreno para proporcionar un tiempo de carrera objetivo (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 35*). El reloj analiza varias semanas de tus datos de entrenamiento para ofrecer estimaciones de tiempo de carrera más precisas.

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa  para ver el mini widget de rendimiento de carrera.
- 2 Pulsa .
- 3 Desplázate para ver el tiempo de carrera previsto.
- 4 Pulsa  para ver más información.



- 5 Desplázate para ver las predicciones de otras distancias.

NOTA: en un principio, las predicciones pueden parecer poco precisas. Para conocer tu técnica de carrera, el reloj necesita que realices varias carreras.

Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca

El reloj analiza las lecturas de la frecuencia cardiaca de la muñeca mientras duermes para determinar la variabilidad de la frecuencia cardiaca (VFC). El entrenamiento, la actividad física, el sueño, la nutrición y los hábitos saludables repercuten en la variabilidad de la frecuencia cardiaca. Los valores de VFC pueden variar ampliamente en función del género, la edad y el nivel de forma física. Un estado de VFC equilibrado puede indicar signos de salud positivos, como un buen equilibrio entre entrenamiento y recuperación, un mejor estado de forma cardiovascular y resistencia al estrés. Un estado desequilibrado o deficiente puede ser un signo de fatiga, mayores necesidades de recuperación o mayor estrés. Para obtener unos resultados óptimos, debes llevar puesto el reloj mientras duermes. El reloj necesita tres semanas de datos de sueño consistentes para mostrar el estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca.



Zona de color	Estado	Descripción
Verde	Equilibrada	Tu media de siete días de VFC entra en la escala de referencia.
Naranja	Desequilibrada	Tu media de siete días de VFC está por encima o por debajo de la escala de referencia.
Rojo	Baja	Tu media de siete días de VFC está muy por debajo de la escala de referencia.
Sin color	Deficiente Sin estado	De media, tus valores de VFC están muy por debajo de la escala normal para tu edad. Sin estado significa que no hay datos suficientes para generar una media de siete días.

Puedes sincronizar el reloj con tu cuenta de Garmin Connect™ para consultar el estado actual de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, tendencias y comentarios instructivos.

Estado de entreno

Estas medidas son estimaciones que pueden ayudarte a entender y realizar un seguimiento de tus actividades de entreno. Dichas medidas requieren completar actividades durante dos semanas utilizando un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho. Las mediciones pueden parecer imprecisas al principio cuando el reloj sigue estudiando tu rendimiento.

Garmin Human Performance Lab™ proporciona y respalda las estimaciones. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.



Estado de entreno: el estado de entreno te muestra cómo afecta tu entreno a tu forma física y tu rendimiento. Tu estado de entreno se basa en los cambios en tu VO2 máximo, la carga aguda y estado de la VFC a lo largo de un periodo de tiempo prolongado.

VO2 máximo: el VO2 máximo es el máximo volumen de oxígeno (en mililitros) que puedes consumir por minuto y por kilogramo de peso corporal en tu punto de máximo rendimiento. (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 35*).

VFC: vFC es el estado de variabilidad de la frecuencia cardiaca durante los últimos siete días (*Estado de la variabilidad de la frecuencia cardiaca, página 37*).

Carga aguda: la carga aguda es una suma ponderada de las puntuaciones de carga de ejercicio recientes, incluida la duración e intensidad del ejercicio. (*Carga aguda, página 39*).

Foco de la carga de entreno: el reloj analiza y distribuye tu carga de entreno en diferentes categorías, en función de la intensidad y la estructura de cada actividad registrada. El foco de la carga de entreno incluye la carga total acumulada por categoría y el foco del entreno. El reloj muestra la distribución de la carga durante las últimas 4 semanas (*Foco de carga de entreno, página 39*).

Tiempo de recuperación: el tiempo de recuperación muestra cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y en estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento intensa. (*Tiempo de recuperación, página 40*)

Niveles de estado de entrenamiento

El estado de entrenamiento te muestra cómo afecta tu entrenamiento a tu condición física y tu rendimiento. Tu estado de entrenamiento se basa en los cambios en tu VO2 máximo, la carga aguda y estado de la VFC a lo largo de un periodo de tiempo prolongado. Puedes utilizar tu estado de entrenamiento como ayuda para planificar próximos entrenamientos y continuar mejorando tu condición física.

Sin estado: el reloj necesita que registres varias actividades a lo largo de dos semanas, con los resultados de VO2 máximo de carrera o ciclismo, para determinar el estado de entreno.

Pérdida de forma: has hecho un descanso en la rutina de entrenamiento o estás entrenando mucho menos de lo habitual durante una semana o más. Pérdida de forma significa que no puedes mantener tu nivel de forma física. Puedes probar a aumentar la carga de entrenamiento para observar mejoras.

Recuperación: una carga de entrenamiento más ligera permite que tu cuerpo se recupere, lo cual es fundamental en periodos prolongados de entrenamiento intenso. Puedes volver a una carga de entrenamiento mayor cuando te sientas preparado para ello.

Mantenimiento: tu carga de entrenamiento actual es suficiente para mantener tu condición física. Para observar mejoras, prueba a incorporar una mayor variedad a tus sesiones de entrenamiento o a aumentar el volumen de entrenamiento.

Productivo: tu carga de entrenamiento actual está contribuyendo a la mejora de tu condición física y tu rendimiento. Debes establecer periodos de recuperación en tu entrenamiento para mantener tu condición física.

Pico de forma: estás en las condiciones ideales para competir. La reciente reducción de la carga de entrenamiento está permitiendo que tu cuerpo se recupere y compense por completo el entrenamiento previo. Debes realizar una planificación por adelantado, ya que el estado de pico de forma solo puede mantenerse durante un breve periodo de tiempo.

Sobreesfuerzo: tu carga de entrenamiento es muy alta y esto es contraproducente. Tu cuerpo necesita un descanso. Debes tomarte un tiempo de recuperación. Para ello, incorpora un entrenamiento más ligero en tu planificación.

No productivo: el nivel de la carga de entrenamiento es óptimo, pero tu condición física está disminuyendo. Trata de centrarte en el descanso, la nutrición y la gestión del estrés.

Sobrecarga: existe un desequilibrio entre la carga de recuperación y entreno. Es un resultado normal después de un entrenamiento intenso o un evento importante. Es posible que tu cuerpo esté teniendo dificultades para recuperarse, por lo que deberías prestar atención a tu estado de salud general.

Consejos para obtener tu estado de entreno

La función de estado de entreno depende de la actualización de evaluaciones de tu forma física, incluida al menos una medición de VO2 máximo por semana (*Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 35*). Las actividades de carrera en interiores no generan una estimación de VO2 máximo con el fin de mantener la precisión de la tendencia de tu forma física. Puedes desactivar el registro de VO2 máximo para las actividades de ultramaratón y de trail si no quieres que esos tipos de carrera afecten a tu consumo estimado de VO2 máximo (*Configurar actividades, página 25*).

Para aprovechar al máximo la función de estado de entreno, puedes probar estos consejos.

- Al menos una vez por semana, sal a correr; deberás alcanzar una frecuencia cardiaca superior al 70 % de tu frecuencia cardiaca máxima durante al menos 10 minutos.
Tras utilizar el reloj durante una o dos semanas, el estado de entreno debería estar disponible.
- Registra todas tus actividades deportivas en tu dispositivo de entreno principal, lo que permite al reloj conocer tu rendimiento (*Sincronizar actividades y medidas de rendimiento, página 62*).
- Déjate puesto el reloj mientras duermes para seguir generando un estado de VFC actualizado. Tener un estado de VFC válido puede ayudar a mantener un estado de entreno válido cuando no tienes tantas actividades con mediciones de VO2 máximo.

Carga aguda

La carga aguda es una suma del exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC) durante los últimos días. El indicador muestra si la carga actual es baja, óptima, alta o muy alta. El intervalo óptimo se basa en tu condición física específica y tu historial de entrenamiento. Este intervalo se ajusta a medida que el tiempo y la intensidad de tu entrenamiento aumentan o disminuyen.

Foco de carga de entreno

Para maximizar el rendimiento y las mejoras físicas, el entrenamiento debe distribuirse en tres categorías: aeróbico de baja intensidad, aeróbico de alta intensidad y anaeróbico. La función de foco de carga de entrenamiento te muestra qué parte de tu entrenamiento se incluye en cada categoría, además de proporcionarte tus objetivos de entrenamiento. La función de foco de la carga de entrenamiento requiere al menos 7 días de entrenamiento para determinar si tu carga es baja, óptima o alta. Tras 4 semanas de historial de entrenamiento, tu estimación de carga de entrenamiento contará con información más detallada sobre el objetivo para ayudarte a equilibrar tus actividades de entrenamiento.

Por debajo de los objetivos: tu carga de entreno de 4 semanas está por debajo del nivel óptimo en todas las categorías de intensidad.

Carga aeróbica de intensidad baja: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad baja para disponer de tiempo de recuperación tras las actividades de intensidad más alta y equilibrarlas.

Carga aeróbica de intensidad alta: insuficiente: prueba a añadir más actividades aeróbicas de intensidad alta para mejorar tu umbral de lactato y tu valor de VO2 máximo a lo largo del tiempo.

Carga anaeróbica: insuficiente: prueba a añadir algunas actividades anaeróbicas más intensas para mejorar tu velocidad y tu capacidad anaeróbica a lo largo del tiempo.

Equilibrada: tu carga de entrenamiento está equilibrada y proporciona beneficios generales en tu condición física mientras sigues entrenando.

Objetivo de carga aeróbica de intensidad baja: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad baja. Esto te proporciona una base sólida y te prepara para la incorporación de entrenamientos más intensos.


Objetivo de carga aeróbica de intensidad alta: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades aeróbicas de intensidad alta. Estas actividades te ayudan a mejorar el umbral de lactato, el valor de VO2 máximo y la resistencia.

Objetivo de carga anaeróbica: tu carga de entrenamiento se basa principalmente en actividades intensas. Esto deriva en mejoras físicas rápidas, pero debe equilibrarse con actividades aeróbicas de intensidad baja.

Por encima de los objetivos: tu carga de entreno de 4 semanas está por encima del nivel óptimo.

Proporción de carga

La proporción de carga es la proporción entre tu carga de entreno aguda (a corto plazo) y tu carga de entreno crónica (a largo plazo). Resulta útil para realizar un seguimiento de los cambios en la carga de entreno.

Estado	Valor	Descripción
Sin estado	Ninguna	La proporción de carga será visible después de 2 semanas de entreno.
Baja	Inferior a 0,8	Tu carga de entreno a corto plazo es inferior a tu carga de entreno a largo plazo.
Óptima 	0,8 - 1,4	Las cargas de entreno a corto y largo plazo están equilibradas. El intervalo óptimo se basa en tu condición física específica y tu historial de entrenamiento.
Alta	1,5 - 1,9	Tu carga de entreno a corto plazo es superior a tu carga de entreno a largo plazo.
Muy alta	2,0 o superior	Tu carga de entreno a corto plazo es muy superior a tu carga de entreno a largo plazo.

Acerca de Training Effect

Training Effect mide el impacto de una actividad en tu condición aeróbica y anaeróbica. La medida de Training Effect se acumula durante la actividad. A medida que se desarrolla la actividad, el valor de Training Effect aumenta. El valor de Training Effect está determinado por la información del perfil del usuario y su historial de entrenamiento, y por la frecuencia cardiaca, la duración y la intensidad de la actividad. Hay siete etiquetas de Training Effect diferentes para describir el beneficio principal de la actividad. Cada etiqueta tiene un código de color y se corresponde con tu foco de carga de entreno (*Foco de carga de entreno*, página 39). Cada comentario, por ejemplo, "Alto impacto en VO₂ máximo", tiene la descripción correspondiente en los detalles de la actividad de Garmin Connect™.

El Training Effect aeróbico utiliza tu frecuencia cardiaca para medir cómo la intensidad acumulada de un ejercicio afecta a tu estado aeróbico e indica si la sesión de entrenamiento te ha ayudado a mantener o a mejorar tu condición física. El exceso de consumo de oxígeno postejercicio (EPOC) que acumules durante el ejercicio se asigna a una serie de valores que representan tu condición física y tus hábitos de entrenamiento. Las sesiones de entrenamiento constantes con un nivel de esfuerzo moderado y las sesiones de entrenamiento con intervalos largos (>180 segundos) influyen positivamente en el metabolismo aeróbico y generan una mejora en el Training Effect aeróbico.

El Training Effect anaeróbico utiliza la frecuencia cardiaca y la velocidad (o potencia) para determinar cómo afecta una sesión de entrenamiento sobre tu capacidad para entrenar a intensidades muy altas. El valor que obtienes va en función de la contribución anaeróbica al EPOC y del tipo de actividad. La repetición de intervalos a alta intensidad (de entre 10 y 120 segundos de duración) tiene un efecto altamente beneficioso en la capacidad anaeróbica y genera una mejora en el Training Effect aeróbico.

Puedes añadir los valores Training Effect aeróbico y Training Effect anaeróbico como campos de datos en una de las pantallas de entrenamiento para poder controlar tus valores durante la actividad.

Training Effect	Mejora aeróbica	Mejora anaeróbica
De 0,0 a 0,9	Sin mejora.	Sin mejora.
De 1,0 a 1,9	Mejora leve.	Mejora leve.
De 2,0 a 2,9	Mantiene tu condición aeróbica.	Mantiene tu condición anaeróbica.
De 3,0 a 3,9	Ejercita tu condición aeróbica.	Ejercita tu condición anaeróbica.
De 4,0 a 4,9	Ejercita en gran medida tu condición aeróbica.	Ejercita en gran medida tu condición anaeróbica.
5.0	Sobreesfuerzo y posibles efectos perjudiciales sin el tiempo de recuperación suficiente.	Sobreesfuerzo y posibles efectos perjudiciales sin el tiempo de recuperación suficiente.

La tecnología Training Effect está proporcionada y respaldada por Garmin Human Performance Lab™. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

Tiempo de recuperación

Puedes utilizar el dispositivo Garmin® con un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardiaca para el pecho compatible para que muestre cuánto tiempo tardas en recuperarte por completo y estar listo para la siguiente sesión de entrenamiento.

el tiempo de recuperación recomendado se basa en la estimación de tu VO₂ máximo y es posible que, al principio, parezca poco preciso. Para conocer tu rendimiento, el dispositivo necesita que completes varias actividades.

El tiempo de recuperación se muestra inmediatamente después de finalizar una actividad. Se realiza una cuenta atrás hasta el momento en el que te encuentres en un estado óptimo para iniciar otra sesión de entrenamiento.

El dispositivo actualiza el tiempo de recuperación a lo largo del día en función de los cambios en el sueño, el estrés, la relajación y la actividad física.

Frecuencia cardíaca de recuperación

Si estás entrenando con un sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca o un monitor de frecuencia cardíaca para el pecho compatible, puedes ver el valor de tu frecuencia cardíaca de recuperación después de cada actividad. La frecuencia cardíaca de recuperación es la diferencia entre la frecuencia cardíaca mientras haces ejercicio y la frecuencia cardíaca dos minutos después de haber parado de hacer ejercicio. Por ejemplo, después de una típica carrera de entrenamiento, paras el temporizador. Tu frecuencia cardíaca es de 140 ppm. Tras dos minutos sin actividad o de enfriamiento, tu frecuencia cardíaca es de 90 ppm. Tu frecuencia cardíaca de recuperación es de 50 ppm (140 menos 90). Algunos estudios han relacionado la frecuencia cardíaca de recuperación con la salud cardíaca. Por lo general, cuanto mayor es el número, más sano está el corazón.

SUGERENCIA: para unos resultados óptimos deberías dejar de moverte durante dos minutos mientras el dispositivo calcula el valor de tu frecuencia cardíaca de recuperación.


NOTA: la frecuencia cardíaca de recuperación no se calcula para actividades de bajo impacto, como el yoga.

Pausar y reanudar el estado de entreno

Si te lesionas o enfermas, puedes pausar tu estado de entreno. Puedes continuar registrando las actividades físicas, pero tu estado de entreno, el foco de la carga de entreno, la información de recuperación y las recomendaciones de sesiones de entrenamiento se desactivan temporalmente.


Puedes reanudar tu estado de entreno cuando estés preparado para volver a entrenar. Para obtener los mejores resultados, necesitas al menos una medida de VO2 máximo a la semana ([Acerca de la estimación del VO2 máximo, página 35](#)).

1 Cuando quieras pausar tu estado de entreno, selecciona una opción:

- En el widget en un vistazo de estado de entreno, mantén pulsado  y selecciona **Pausar estado de entreno**.
- En la configuración de Garmin Connect™, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno > ⋮ > Pausar estado de entreno**.

2 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.

3 Cuando quieras reanudar tu estado de entreno, selecciona una opción:




- En el widget en un vistazo de estado de entreno, mantén pulsado  y selecciona **Reanudar estado de entreno**.
- En la configuración de Garmin Connect, selecciona **Estadísticas de rendimiento > Estado de entreno > ⋮ > Reanudar estado de entreno**.



4 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.

Predisposición para entrenar

Tu predisposición para entrenar es una puntuación y un breve mensaje que te ayudarán a determinar tu grado de preparación para el entreno diario. La puntuación se calcula y actualiza continuamente a lo largo del día utilizando los siguientes factores:

- Puntuación de sueño (última noche)
- Tiempo de recuperación
- Estado de VFC
- Carga aguda
- Historial de sueño (últimas 3 noches)
- Historial de estrés (últimos 3 días)

Zona de color	Puntuación	Descripción
 Morado	95 - 100	Excelente Lo mejor posible
 Azul	75 - 94	Alto Preparado para los retos
 Verde	50 - 74	Moderado Preparado

Zona de color	Puntuación	Descripción
 Naranja	25 - 49	Bajo Es hora de reducir el ritmo
 Rojo	1 - 24	Deficiente Deja que tu cuerpo se recupere



Para ver el historial de puntuaciones de predisposición para entrenar, ve a tu cuenta de Garmin Connect™.

Calendario de carreras y carrera principal

Cuando añades una competición al calendario Garmin Connect™, puedes verlo en el reloj añadiendo el widget en un vistazo de carrera principal (*Mini widgets*, página 32). La fecha de la competición debe ser en los próximos 365 días. El reloj muestra una cuenta atrás para la competición, tu tiempo objetivo o la hora de finalización prevista (solo competiciones de correr) e información meteorológica.



NOTA: el historial de información meteorológica de la ubicación y la fecha está disponible de inmediato. Los datos del pronóstico local aparecen aproximadamente 14 días antes de la competición.


Si añades más de una competición, se te pedirá que selecciones una carrera principal.

En función de los datos de trayecto disponibles para la competición, puedes ver los datos de altura, el mapa del trayecto y añadir un plan PacePro™ (*Entrenamiento PacePro™*, página 18).

Entrenar para una competición




El reloj puede sugerir sesiones de entrenamiento diarias para ayudarte a entrenar para una competición de carrera o ciclismo, si dispones de una estimación del VO2 máximo (*Acerca de la estimación del VO2 máximo*, página 35).


1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona •••.

- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Carreras y eventos > Buscar un evento**.
- 3 Busca un evento en tu área.
También puedes seleccionar **Crear un evento** para crear tu propio evento.
- 4 Selecciona **Añadir a calendario**.
- 5 Sincroniza el reloj con tu cuenta de Garmin Connect.
- 6 En el reloj, dirígete al widget de competición principal y verás una cuenta atrás para el evento de competición principal.
- 7 Desde la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona una actividad de carrera o ciclismo.
NOTA: si has completado al menos una carrera en exteriores con datos de frecuencia cardíaca o una carrera con datos de frecuencia cardíaca y potencia, las sesiones de entrenamiento diarias recomendadas aparecerán en el reloj.

Añadir un valor bursátil

Para poder personalizar la lista de valores bursátiles, debes añadir el mini widget de valores bursátiles a la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 34](#)).

- 1 En la pantalla del reloj, pulsa  para ver el mini widget de valores bursátiles.
- 2 Pulsa .
- 3 Selecciona **Editar > Añadir**.
- 4 Introduce el nombre de la empresa o el símbolo del valor bursátil que quieras añadir y selecciona .
El reloj muestra los resultados de la búsqueda.
- 5 Selecciona el valor bursátil que quieras añadir.
- 6 Selecciona el valor bursátil para ver más información.

SUGERENCIA: para mostrar los valores bursátiles en la lista de mini widgets, pulsa  y selecciona **Establecer como Favorito**.

Registro de estilo de vida

Utiliza el mini widget de registro de estilo de vida de tu reloj Forerunner® para descubrir cómo afectan los comportamientos diarios a varias métricas de salud, como tu puntuación de sueño, la frecuencia cardíaca en reposo y mucho más. Puedes registrar y realizar un seguimiento de los comportamientos que reflejan tus hábitos y acciones diarios, como la ingesta tardía de cafeína, los baños helados o la lectura antes de dormir, en la aplicación Garmin Connect™ ([Hacer un seguimiento de los comportamientos de los registros de estilo de vida, página 43](#)). Incluso puedes crear y controlar comportamientos personalizados.

Hacer un seguimiento de los comportamientos de los registros de estilo de vida

Antes de que puedas utilizar la función de registro de estilo de vida, debes tener una cuenta de Garmin Connect™, descargar la aplicación Garmin Connect y vincular tu reloj Garmin® con la aplicación Garmin Connect.

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Estadísticas de forma física > Registro de estilo de vida**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 4 Configura recordatorios de registro (opcional).

Puedes ver informes detallados de registro de estilo de vida en la aplicación Garmin Connect.




SUGERENCIA: puedes activar el mini widget de registro de estilo de vida en el reloj para ver y registrar comportamientos de estilo de vida ([Personalizar la lista de mini widgets, página 34](#)).

Relojes

Configurar una alarma

Puedes establecer varias alarmas.

1 Selecciona una opción:

- En la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- En la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

2 Selecciona **Relojes > Alarmas**.

3 Selecciona una opción:




- Para establecer y guardar una alarma por primera vez, introduce la hora de la alarma.
- Para establecer y guardar alarmas adicionales, selecciona **Añadir alarma** e introduce la hora de la alarma.

4 Desplaza el dedo hacia abajo para ver más opciones.

5 Selecciona **Guardar**.

Editar una alarma

1 Selecciona una opción:

- En la pantalla del reloj, pulsa .
- En la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

2 Selecciona **Relojes > Alarmas**.

3 Selecciona una alarma.

4 Selecciona una opción:

- Para activar o desactivar la alarma, selecciona **Estado**.
- Para cambiar la hora de la alarma, selecciona **Hora**.
- Para configurar una alarma de modo que te despierte suavemente en el intervalo de 30 minutos antes de la alarma programada según el tiempo de sueño óptimo, selecciona **Despertador inteligente**.

NOTA: la alarma sonará siempre a la hora seleccionada, además de las alarmas anteriores. Por ejemplo, si programas la alarma para las 08:00, la alarma puede avisarte suavemente para que te despiertes en algún momento entre las 07:30 y las 08:00.

- Para configurar una alarma recurrente, selecciona **Repetir** y, a continuación, cuándo quieres que se repita.
- Para seleccionar el tipo de notificación de la alarma, selecciona **Sonido y vibración**.

NOTA: también puedes previsualizar el sonido de la alarma y seleccionar las opciones de vibración.

Selecciona **Inicio silencioso** si deseas que la alarma empiece vibrando ligeramente y vaya aumentando.




- Para configurar una descripción para la alarma, selecciona **Etiqueta**.

5 Selecciona una opción:



- Para guardar los cambios, selecciona **Hecho**.
- Para borrar la alarma, selecciona **Borrar**.

Usar el temporizador de cuenta atrás

1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .


2 Selecciona **Relojes > Temporizadores**.

3 Si nunca has guardado un temporizador, introduce el tiempo a través de la pantalla táctil o los botones  y .







4 Si has guardado previamente un temporizador, selecciona una opción:

- Para establecer un nuevo temporizador de cuenta atrás sin guardarlo, selecciona **Temporizador rápido** e introduce el tiempo.

- Para establecer y guardar un nuevo temporizador de cuenta atrás, selecciona **Editar > Añadir temporizador** e introduce el tiempo.
- Para establecer un temporizador de cuenta atrás guardado, selecciónalo.




5 Pulsa  para iniciar el temporizador.

6 Si es necesario, selecciona una opción:

- Para detener el temporizador, selecciona .
- Para reiniciar el temporizador, selecciona .
- Para cancelar el temporizador, selecciona  > **Cancelar temporizador**.
- Para guardar el temporizador, selecciona  > **Guardar temporizador**.
- Para reiniciar automáticamente el temporizador cuando acaba el tiempo, selecciona  > **Reinicio automático > Activado**.
- Para personalizar la notificación del temporizador, selecciona  > **Sonido y vibración**.

Eliminar un temporizador de cuenta atrás

1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .




2 Selecciona **Relojes > Temporizadores > Editar**.

3 Selecciona un temporizador.

4 Selecciona **Borrar**.

Usar el cronómetro

1 Selecciona una opción:

- En la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- En la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .


2 Selecciona **Relojes > Cronómetro**.

3 Pulsa  para iniciar el temporizador.



4 Pulsa  para iniciar el temporizador de vueltas .







El tiempo total del cronómetro  sigue contando.

5 Pulsa  para detener ambos temporizadores.

6 Selecciona una opción:




- Para restablecer ambos temporizadores, pulsa .
- Para guardar el tiempo del cronómetro como una actividad, pulsa  y selecciona **Guardar actividad**.

- Para restablecer los temporizadores y salir del cronómetro, pulsa  y selecciona **Hecho**.
- Para revisar los temporizadores de vueltas, pulsa  y selecciona **Revisar**.
NOTA: la opción **Revisar** solo aparece si ha habido varias vueltas.
- Para volver a la pantalla del reloj sin restablecer los temporizadores, pulsa  y selecciona **Ir a la pantalla del reloj**.
- Para activar o desactivar el registro de vueltas, pulsa  y selecciona **Botón Lap**.

Añadir husos horarios alternativos

Puedes mostrar la hora actual del día en otros husos horarios.

1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

SUGERENCIA: también puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 34](#)).




2 Selecciona **Relojes > Husos horarios alternativos > Añadir huso**.

3 Pulsa  o  para resaltar una región y, luego, pulsa  para seleccionarla.

4 Selecciona un huso horario.

Editar un huso horario alternativo

1 Selecciona una opción:

- En la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- En la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

SUGERENCIA: también puedes ver tus husos horarios alternativos en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 34](#)).

2 Selecciona **Relojes > Husos horarios alternativos**.

3 Selecciona un huso horario.




4 Pulsa .

5 Selecciona una opción:

- Para configurar el huso horario para que se muestre en la lista de mini widgets, selecciona **Establecer como Favorito**.
- Para asignar un nombre personalizado a un huso horario, selecciona **Cambiar nombre**.
- Para asignar una abreviatura personalizada al huso horario, selecciona **Abreviar**.
- Para cambiar el huso horario, selecciona **Cambiar huso**.
- Para borrar un huso horario, selecciona **Borrar**.

Añadir un evento de cuenta atrás

1 Selecciona una opción:

- En la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- En la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

SUGERENCIA: también puedes ver tus eventos de cuenta atrás en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 34](#)).

2 Selecciona **Relojes > Cuentas atrás > Añadir**.

3 Introduce un nombre.

4 Selecciona un año, mes y día.




5 Selecciona una opción:

- Selecciona **Todo el día**.
- Selecciona **Hora específica** e introduce una hora.

6 Selecciona un icono.

Editar un evento de cuenta atrás


1 Selecciona una opción:


- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- Mantén pulsado .

SUGERENCIA: también puedes ver tus eventos de cuenta atrás en la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets](#), página 34).

2 Selecciona **Relojes > Cuentas atrás**.

3 Selecciona un evento de cuenta atrás.

4 Pulsa  y selecciona **Establecer como Favorito** para mostrar el evento de cuenta atrás en la lista de mini widgets (opcional).

5 Pulsa  y selecciona **Editar cuenta atrás**.

6 Selecciona la opción que deseas editar:

- Para renombrar el evento, selecciona **Nombre**.
- Para cambiar la fecha, selecciona **Fecha**.
- Para cambiar la hora, selecciona **Hora**.
- Para cambiar el icono, selecciona **Icono**.
- Para añadir un nombre abreviado al evento, selecciona **Abreviatura**.
- Para agregar recordatorios de eventos, selecciona **Recordatorios**.
- Para repetir el evento todos los años, selecciona **Repetir anualmente**.
- Para eliminar el evento, selecciona **Eliminar cuenta atrás**.

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, los promedios de ritmo o velocidad, las vueltas y el sensor opcional.

NOTA: cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos.

Usar el historial

El historial contiene datos de actividad, registros y totales guardados.





El reloj cuenta con un mini widget de historial para acceder rápidamente a tus datos de actividad (*Mini widgets*, página 32).

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Historial**.

Aparecerá un gráfico de barras de tus actividades recientes.

3 Selecciona una opción:

- Para cambiar el periodo de tiempo del gráfico de barras, pulsa  y selecciona **Opciones de gráfico**.
- Para ver tus récords personales por deporte, pulsa  y selecciona **Récords** (*Récords personales*, página 48).
- Para ver tus totales semanales o mensuales, pulsa  y selecciona **Totales** (*Visualizar los datos totales*, página 49).
- Para ver el historial de actividades, pulsa  y selecciona una actividad.

Récords personales

Cuando finalizas una actividad, el reloj muestra todos los récords personales nuevos que hayas conseguido en esa actividad. Los récords personales incluyen tus mejores tiempos en varias distancias de carrera habituales, la mayor fuerza ejercida durante los movimientos principales de una actividad y la carrera, el recorrido o la sesión de natación más largos que hayas realizado.

Visualizar tus récords personales

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Historial**.

3 Pulsa  y selecciona **Récords**.

4 Selecciona un deporte.

5 Selecciona un récord.

6 Selecciona **Ver registro**.

Restablecer un récord personal

Puedes restablecer el valor inicial de cada récord personal.

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Historial**.

3 Pulsa  y selecciona **Récords**.

4 Selecciona un deporte.

5 Selecciona el récord que deseas restablecer.


6 Selecciona **Anterior** > ✓.

NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Eliminar récords personales

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Historial**.

3 Pulsa  y selecciona **Récords**.

4 Selecciona un deporte.



5 Selecciona una opción:

- Para borrar un récord, selecciónalo y, a continuación, selecciona **Suprimir registro** > ✓.
- Para borrar todos los récords del deporte, selecciona **Suprimir todos los registros** > ✓.

NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

Visualizar los datos totales

Puedes ver los datos acumulados de distancia y tiempo guardados en el reloj.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Historial**.
- 3 Pulsa  y selecciona **Totales**.
- 4 Selecciona una actividad.
- 5 Selecciona la opción correspondiente para ver los totales semanales o mensuales.

Configurar notificaciones y alertas

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas**.

Notificaciones inteligentes: personaliza las notificaciones inteligentes que aparecen en el reloj ([Activar las notificaciones del smartphone, página 58](#)).


Salud y bienestar: personaliza las alertas de salud y bienestar que aparecen en el reloj ([Alertas de salud y bienestar, página 50](#)).

Configuración de informes: activa los informes y personaliza los datos y el tema de los informes. Puedes seleccionar **Informe matutino** para crear y editar mensajes diarios en el informe matutino ([Personalizar el informe matutino, página 51](#)). Puedes seleccionar **Informe nocturno** para establecer la programación del informe nocturno ([Personalizar el informe nocturno, página 51](#)). Puedes seleccionar **Elegir tema** para personalizar el tema del fondo de los informes.

Alertas del sistema: establece la hora ([Configurar alertas de tiempo, página 51](#)) o las alertas de conexión del smartphone ([Activar las alertas de conexión con el teléfono, página 51](#)).

Centro de notificaciones: activa el centro de notificaciones para ver las notificaciones nuevas ([Visualizar las notificaciones, página 58](#)).

Alertas de salud y bienestar

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar**.

Resumen diario: aparece un resumen diario Body Battery™ unas horas antes del inicio del periodo de sueño. El resumen diario proporciona información sobre el impacto que ha tenido el estrés diario y el historial de actividades en tu nivel de Body Battery ([Body Battery™, página 34](#)).

Alertas de estrés: te avisa cuando los periodos de estrés han agotado tu nivel de Body Battery.

Alertas de descanso: te notifica que has tenido un periodo de descanso y su impacto en tu nivel de Body Battery.

Alertas de frecuencia cardiaca anómala: te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera o cae por debajo de un valor objetivo ([Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala, página 50](#)).

Alerta de inactividad: te recuerda que debes seguir moviéndote.


Alertas de objetivo: te avisa cuando alcanzas tu objetivo de pasos diarios y el de minutos de intensidad semanal.

Configurar una alerta de frecuencia cardiaca anómala

ATENCIÓN

Esta función solo te avisa cuando tu frecuencia cardiaca supera o cae por debajo de un determinado número de pulsaciones por minuto, según lo haya establecido el usuario, tras diez minutos de inactividad como mínimo. Esta función no te notifica cuando tu frecuencia cardiaca cae por debajo del umbral seleccionado durante el periodo de sueño configurado en la aplicación Garmin Connect™. Esta función no te notifica de ninguna posible afección cardiaca y no está diseñada para tratar o diagnosticar ninguna afección o enfermedad. Te recomendamos que te pongas en contacto con tu profesional de la salud si tienes alguna patología cardiaca.

Puedes establecer el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar > Alertas de frecuencia cardiaca anómala**.
- 3 Selecciona **Alerta alta** o **Alerta baja**.
- 4 Establece el valor del umbral de la frecuencia cardiaca.

Cuando tu frecuencia cardiaca supere el umbral superior o inferior especificado, aparecerá un mensaje y el reloj vibrará.

Alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece un mensaje. El reloj también emite un pitido o vibra si están activados los tonos audibles ([Configurar el sistema, página 82](#)). Puedes personalizar tu alerta de inactividad para que se ignore al caminar o al realizar otros tipos de movimientos.

Personalizar las alertas de inactividad


- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas > Salud y bienestar > Alerta de inactividad > Activado**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Tipo de alerta** para establecer la alerta en función de los pasos u otros tipos de movimiento.
 - Selecciona **Movimientos** para permitir borrar la alerta mediante movimientos sentado o movimiento libre.
 - Selecciona **Duración movimiento** para establecer que la alerta se borre después de 30, 45 o 60 segundos.

Informe matutino

El reloj muestra un informe matutino basado en la hora habitual de despertarte. Desplázate para ver el informe, que incluye el tiempo, el sueño y el estado de variabilidad de la frecuencia cardíaca durante la noche, entre otros datos ([Personalizar el informe matutino, página 51](#)).

Personalizar el informe matutino

NOTA: puedes personalizar estos ajustes en el reloj o en tu cuenta de Garmin Connect™.


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas > Configuración de informes > Informe matutino**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para activar o desactivar el informe matutino, selecciona **Mostrar informe**.
 - Selecciona **Editar informe** para personalizar el orden y el tipo de datos que aparecen en el informe matutino.
 - Para escribir y añadir mensajes personalizados al informe matutino, selecciona **Personalizar los mensajes diarios > Editar mensajes**.

Informe nocturno


El reloj muestra un informe nocturno antes de la hora de sueño. Desplázate para ver el informe, que incluye los detalles de Body Battery™, la sesión de entrenamiento y el tiempo de mañana, una recomendación del entrenador de sueño y mucho más ([Personalizar el informe nocturno, página 51](#)).

Personalizar el informe nocturno

NOTA: puedes personalizar estos ajustes en el reloj o en tu cuenta de Garmin Connect™.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas > Configuración de informes > Informe nocturno**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Mostrar informe** para activar o desactivar el informe nocturno.
 - Selecciona **Editar informe** para personalizar el orden y el tipo de datos que aparecen en el informe nocturno.
 - Selecciona **Programar informe** para establecer la cantidad de tiempo entre el informe y la hora de empezar a dormir ([Modos de enfoque, página 64](#)).

Configurar alertas de tiempo


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Hora**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del anochecer, selecciona **Hasta el anochecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
 - Para establecer que una alerta suene un número específico de minutos u horas antes del amanecer, selecciona **Hasta el amanecer > Estado > Activado**, elige **Hora** e introduce el tiempo.
 - Para establecer que una alerta suene cada hora, selecciona **Por hora > Activado**.

Activar las alertas de conexión con el teléfono

Puedes configurar el reloj para que te avise cuando el teléfono vinculado se conecte y desconecte mediante la tecnología Bluetooth®.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Notificaciones y alertas > Alertas del sistema > Teléfono**.

Configurar el sonido y la vibración


En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sonido y vibración**. También puedes personalizar esta configuración para diferentes situaciones, como el sueño y las actividades ([Modos de enfoque, página 64](#)).

Tonos de alerta: reproduce un tono para las alertas.

Tonos de los botones: reproduce un tono al pulsar un botón.

Vibración: configura las vibraciones del reloj para las alertas y las pulsaciones de los botones.

Configuración de la pantalla y el brillo

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Pantalla y brillo**. También puedes personalizar esta configuración para diferentes situaciones, como el sueño y las actividades (*Modos de enfoque*, página 64).

Brillo: ajusta el nivel de brillo de la pantalla.

Pant siempre enc: configura los datos de la pantalla del reloj para que se mantengan visibles y atenuar el brillo y el fondo. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla (*Acerca de la pantalla AMOLED*, página 86).

Segundos en la pantalla del reloj: establece la frecuencia con la que aparecen los segundos en la pantalla del reloj cuando se activa el ajuste Pant siempre enc. Esta opción influye en la duración de la batería y de la pantalla (*Acerca de la pantalla AMOLED*, página 86).

Tamaño del texto: ajusta el tamaño del texto en la pantalla.

Cambio de color: cambia la pantalla a tonos de rojo, verde o naranja para utilizar el reloj en condiciones de poca luz y mantener la visión nocturna o reducir la fatiga ocular. Puedes seleccionar **Modo > Filtro de luz azul** para reducir la cantidad de luz azul que emite el reloj. Selecciona **Programación** para establecer los tiempos de los filtros, como el de **Antes de dormir**.

Activar con alerta: activa la pantalla cuando recibes una notificación o una alerta.

Activar con gesto: activa la pantalla al levantar y girar el brazo para mirar la muñeca.

Tiempo de espera: permite definir el tiempo que pasa hasta que la pantalla se desactiva.

Táctil: activa la pantalla táctil.

Bloqueo táctil: bloquea la pantalla táctil después de apagarse. Cuando esta configuración está activada, puedes deslizar el dedo hacia abajo para desbloquear la pantalla táctil.

Conectividad

Las funciones de conectividad del reloj están disponibles cuando se vincula con un smartphone compatible ([Vincular tu smartphone, página 58](#)).

Sensores y accesorios

El reloj Forerunner® tiene varios sensores internos y puedes vincular sensores inalámbricos adicionales para tus actividades.

Sensores inalámbricos


El reloj puede vincularse y utilizarse con sensores inalámbricos mediante la tecnología ANT+® o Bluetooth® ([Vincular los sensores inalámbricos, página 55](#)). Cuando los dispositivos estén vinculados, puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 24](#)). Si tu reloj incluía un sensor, ya están vinculados.

Para obtener información sobre la compatibilidad de un sensor Garmin® específico, su compra o para ver el manual del usuario, busca ese sensor en buy.garmin.com.

Tipo de sensor	Descripción
Monitor de frecuencia cardíaca externo	Puedes utilizar un sensor externo, como un monitor de frecuencia cardíaca de la serie HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™, para ver los datos de la frecuencia cardíaca durante las actividades. Algunos monitores de frecuencia cardíaca también pueden almacenar datos o proporcionar datos de carrera avanzados (Dinámica de carrera, página 56) (Potencia de carrera, página 57).
Podómetro	Puedes utilizar un podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja.
Luces	Puedes utilizar las luces inteligentes para bicicleta Varia™ para conocer mejor la situación a tu alrededor. Con una luz delantera con cámara Varia, también puedes hacer fotos y grabar vídeos durante un trayecto (Usar los controles de la cámara Varia™, página 57).
Radar	Puedes utilizar un radar de visión trasera para bicicletas Varia para mejorar la percepción de la situación y enviar alertas sobre los vehículos que se aproximan. Con un radar con cámara y luz trasera Varia también puedes hacer fotos y grabar vídeos durante un trayecto (Usar los controles de la cámara Varia™, página 57).
RD Pod	Puedes utilizar un Running Dynamics Pod para registrar datos de la dinámica de carrera y verlos en el reloj (Dinámica de carrera, página 56).
Velocidad/Cadencia	Puedes acoplar sensores de velocidad o cadencia a tu bicicleta y ver los datos durante el recorrido. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda (Tamaño y circunferencia de la rueda, página 93).
Tempe	Puedes acoplar el sensor de temperatura tempe™ a una correa o presilla de seguridad para que esté al aire libre y así pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

Vincular los sensores inalámbricos

La primera vez que conectes un sensor inalámbrico al reloj mediante la tecnología ANT+® o Bluetooth®, debes vincular el reloj y el sensor. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance. Para obtener más información sobre los tipos de conexión, visita garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Ponte el monitor de frecuencia cardíaca, instala el sensor o pulsa el botón para activarlo.
NOTA: consulta el manual del usuario del sensor inalámbrico para obtener información sobre la vinculación.
- 2 Coloca el reloj a menos de 3 m (10 ft) del sensor.
NOTA: aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores inalámbricos mientras se realiza la vinculación.
- 3 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Sensores y accesorios > Añadir**.
- 5 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar todo**.
 - Selecciona el tipo de sensor.

Cuando el sensor esté vinculado al reloj, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de la pantalla de datos o en un campo de datos personalizados. Puedes personalizar los campos de datos opcionales ([Personalizar las pantallas de datos, página 24](#)).

Ritmo y distancia de carrera con el accesorio de frecuencia cardiaca

Los accesorios de las series HRM 600, HRM-Fit™ y HRM-Pro™ calculan tu ritmo y distancia de carrera en función de tu perfil de usuario y del movimiento medido por el sensor en cada zancada. El monitor de frecuencia cardiaca proporciona el ritmo y la distancia de carrera cuando el GPS no está disponible, como durante una carrera en cinta. Podrás ver tu ritmo y distancia de carrera en el dispositivo Forerunner® compatible cuando te conectes mediante ANT+® o la tecnología Bluetooth® segura. También puedes esta información en aplicaciones de entreno de terceros compatibles.

La calibración mejora la precisión del ritmo y la distancia.

Calibración automática: el ajuste predeterminado del reloj es **Calibración aut.**. El accesorio de frecuencia cardiaca se calibra cada vez que corres en exteriores si está conectado a tu reloj Forerunner compatible.

NOTA: la calibración automática no funciona para actividades en interiores, trail o ultramaratón ([Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera](#), página 56).

Calibración manual: puedes seleccionar **Calibrar y guardar** después de una carrera en cinta con tu accesorio de frecuencia cardiaca conectado ([Calibrar la distancia de la cinta](#), página 18).

Consejos para registrar el ritmo y la distancia de carrera

- Actualiza el software de tu reloj Forerunner® ([Actualizaciones del producto](#), página 89).
- Completa varias carreras en exteriores con GPS y tu accesorio de la serie HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™ conectado. Es importante que los ritmos en exteriores coincidan con los ritmos en la cinta de correr.
- Si la carrera se desarrolla por arena o nieve profunda, accede a la configuración del sensor y desactiva **Calibración aut.**
- Si has conectado previamente un podómetro compatible mediante la tecnología ANT+®, establece su estado en **Desactivado** o bórralo de la lista de sensores conectados.
- Completa una carrera en una cinta de correr con la calibración manual ([Calibrar la distancia de la cinta](#), página 18).
- Si las calibraciones automáticas y manuales no parecen precisas, accede a la configuración del sensor y selecciona **HRM de ritmo y distancia > Restablecer datos de calibración**.

NOTA: puedes probar a desactivar **Calibración aut.** y, a continuación, volver a calibrarlo manualmente ([Calibrar la distancia de la cinta](#), página 18).

Dinámica de carrera

La dinámica de carrera es información en tiempo real sobre tu técnica de carrera. El reloj Forerunner® dispone de un acelerómetro para calcular cinco métricas de técnica de carrera. Para ver todas las métricas de técnica de carrera, debes vincular el reloj Forerunner con el accesorio de las series HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™, u otro accesorio de dinámica de carrera que mida el movimiento del torso. Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

Métrico	Tipo de sensor	Descripción
Cadencia	Reloj o accesorio compatible	La cadencia es el número de pasos por minuto. Muestra el número total de pasos (los de la pierna derecha y la izquierda en conjunto).
Longitud de zancada	Reloj o accesorio compatible	La longitud de la zancada es la longitud de tu zancada de una pisada a la siguiente. Se mide en metros.
Oscilación vertical	Reloj o accesorio compatible	La oscilación vertical es la fase de suspensión durante el movimiento que realizas al correr. Muestra el movimiento vertical del torso, medido en centímetros.
Relación vertical	Reloj o accesorio compatible	La relación vertical es la relación de oscilación vertical a la longitud de zancada. Muestra un porcentaje. Un número inferior indica normalmente una mejor forma de correr.
Tiempo de contacto con el suelo	Reloj o accesorio compatible	El tiempo de contacto con el suelo es la cantidad de tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr. Se mide en milisegundos. NOTA: las métricas de contacto con el suelo no se proporcionará al caminar.
Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	Solo accesorio compatible	El equilibrio de tiempo de contacto con el suelo muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera. Muestra un porcentaje. Por ejemplo, 53,2 con una flecha apuntando hacia la derecha o la izquierda.

Sugerencias en caso de que no aparezcan los datos de la dinámica de carrera

En tema proporciona sugerencias para utilizar un accesorio de dinámica de carrera compatible. Si el accesorio no está conectado al reloj, el reloj cambia automáticamente a la dinámica de carrera con sensor de muñeca.

- Asegúrate de que cuentas con un accesorio de dinámica de carrera, como el accesorio de la serie HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™.
- Vuelve a vincular el accesorio de dinámica de carrera con tu reloj siguiendo las instrucciones.
- Si utilizas un accesorio HRM 600, vincúlalo con el reloj a través de la conexión segura Bluetooth® en lugar de la conexión abierta.

Para obtener más información sobre los tipos de conexión, visita garmin.com/hrm_connection_types.

- Si estás utilizando un accesorio de la serie HRM-Fit o HRM-Pro, vincúlalo con el reloj mediante la tecnología ANT+®, en lugar de la tecnología Bluetooth.
- Si los datos de la dinámica de carrera muestran solo ceros, asegúrate de que el accesorio está colocado del lado correcto orientado hacia fuera.

NOTA: algunas métricas no aparecen al caminar (*Dinámica de carrera*, página 56).

Potencia de carrera

La potencia de carrera Garmin® se calcula con la información de la dinámica de carrera medida, el peso del usuario, los datos ambientales y datos de otros sensores. La medición de potencia calcula la cantidad de potencia que aplica el corredor a la superficie de la carretera y se indica en vatios. El uso de la potencia de carrera como indicador de esfuerzo puede ser más adecuado que usar el ritmo o la frecuencia cardiaca para determinados corredores. La potencia de carrera puede ser más precisa que la frecuencia cardiaca para indicar el nivel de esfuerzo, y tiene en cuenta las subidas, las bajadas y el viento (la medición del ritmo no lo hace). Para obtener más información, visita garmin.com/performance-data/running.

La potencia de carrera se puede medir con un accesorio de dinámica de carrera compatible o con los sensores del reloj. Puedes personalizar los campos de datos de potencia de carrera para ver la potencia de salida y realizar ajustes en el entrenamiento (*Campos de datos*, página 94). Puedes configurar las alertas de potencia para recibir una notificación cuando alcances una zona de potencia específica (*Alertas de actividad*, página 26).

Las zonas de potencia utilizan valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, por lo que es posible que no coincidan con tus capacidades personales. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect™ (*Configurar las zonas de potencia*, página 78).

Configurar potencia en carrera

Desde la pantalla del reloj, pulsa , selecciona **Actividades**, selecciona una actividad de carrera, pulsa , selecciona la configuración de la actividad y, después, **Running Power**.

Estado: activa o desactiva el registro de los datos de potencia en carrera de Garmin®. Puedes utilizar esta opción si prefieres utilizar datos de potencia en carrera de terceros.

Fuente: permite seleccionar el dispositivo que se usará para registrar los datos de potencia en carrera. La opción Modo inteligente detecta y utiliza automáticamente el accesorio de dinámica de carrera, si está disponible. El reloj utiliza los datos de potencia en carrera de la muñeca cuando no hay ningún accesorio conectado.

Compensar viento: activa o desactiva el uso de los datos de viento al calcular la potencia en carrera. Los datos de viento son una combinación de los datos de velocidad, rumbo y barómetro del reloj y los datos de viento disponibles en el smartphone.

Usar los controles de la cámara Varia™

AVISO







Algunas jurisdicciones pueden prohibir o regular la grabación de vídeo, audio o fotografías, o pueden requerir que todas las partes tengan conocimiento de la grabación y den su consentimiento. Es responsabilidad del usuario conocer y cumplir con las leyes, normativas y otras restricciones que sean de aplicación en las jurisdicciones cuando se disponga a utilizar este dispositivo.

Para poder utilizar los controles de la cámara Varia, debes vincular el accesorio con el reloj (*Vincular los sensores inalámbricos*, página 55).

1 Selecciona una opción:

- Añade el control **Controles de la cámara** al reloj (*Personalizar el menú de controles*, página 30).
- Añade el mini widget **Controles de la cámara** al reloj (*Personalizar la lista de mini widgets*, página 34).

2 En el control o mini widget **Controles de la cámara**, selecciona una opción:

- Selecciona  >  para ver la configuración de la cámara.
- Selecciona  >  para registrar el recorrido.
- Selecciona  para capturar una foto.
- Selecciona  para guardar un clip.

Funciones de conectividad del teléfono




Las funciones de conectividad del teléfono están disponibles para el reloj Forerunner® cuando lo vinculas mediante la aplicación Garmin Connect™ (*Vincular tu smartphone*, página 58).

- Funciones de la aplicación Garmin Connect (*Garmin Connect™*, página 60)
- Funciones de la aplicación Connect IQ™ y mucho más (*Aplicaciones para teléfono y ordenador*, página 60)
- Mini widgets (*Mini widgets*, página 32)
- Funciones del menú de controles (*Controles*, página 29)
- Funciones de seguridad y seguimiento (*Funciones de seguimiento y seguridad*, página 75)
- Interacciones del teléfono, como notificaciones (*Activar las notificaciones del smartphone*, página 58)

Vincular tu smartphone

Para utilizar las funciones de conectividad del reloj, debes vincularlo directamente a través de la aplicación Garmin Connect™ y no desde la configuración de Bluetooth® de tu teléfono.

1 Selecciona una opción:

- Durante la configuración inicial del reloj, selecciona  cuando se te solicite vincular el smartphone.
- Si has omitido el proceso de vinculación previamente, desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Vincular smartphone**.
- Si deseas vincular un smartphone nuevo, desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Teléfono > Vincular smartphone**.

2 Escanea el código QR con el smartphone y sigue las instrucciones que aparecen en la pantalla para completar el proceso de vinculación y configuración.

Activar las notificaciones del smartphone

Puedes personalizar el modo en que las notificaciones del smartphone vinculado suenan y aparecen en el reloj durante el uso normal.

NOTA: puedes personalizar las notificaciones durante el sueño o las actividades en la configuración de los Modos de enfoque (*Modos de enfoque*, página 64).

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Teléfono > Notificaciones**.

3 Selecciona una opción:

- Para activar las notificaciones del smartphone, selecciona **Estado > Activado**.
- Para activar las notificaciones de llamadas telefónicas, selecciona **Llamadas** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
- Para activar las notificaciones de mensajes de texto, selecciona **Mensajes de texto** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
- Para activar las notificaciones de las aplicaciones del smartphone, selecciona **Aplicaciones** y, a continuación, las opciones de estado y alerta.
- Para configurar las notificaciones de cada aplicación del smartphone, selecciona **Aplicaciones > Aplicaciones conectadas** y, a continuación, elige una aplicación y selecciona una opción.

NOTA: puedes gestionar las notificaciones de aplicaciones en la configuración del smartphone. Cuando el smartphone y el reloj reciben una notificación de una aplicación, la aplicación aparece en la lista **Aplicaciones conectadas** del reloj.

En el caso de smartphones Android™, también puede utilizar la aplicación Garmin Connect™ para gestionar las notificaciones de aplicaciones que aparecen en el reloj. En la aplicación Garmin Connect, puedes seleccionar **••• > Configuración > Notificaciones > Notificaciones de aplicaciones**.

- Para ocultar los detalles de la notificación hasta que realices una acción, selecciona **Privacidad** y, a continuación, selecciona una opción.
- Para cambiar el tiempo durante el que el reloj muestra las notificaciones, selecciona **Tiempo de espera**.
- Para añadir una firma a las respuestas a los mensajes de texto del reloj, selecciona **Firma**.

NOTA: esta función solo está disponible para teléfonos Android compatibles.



Visualizar las notificaciones

Puedes ver las notificaciones del smartphone en el reloj desde varias ubicaciones de menú.

1 Selecciona una opción:

- Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia abajo para ver el centro de notificaciones.
- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia arriba para ver el mini widget de notificaciones.

SUGERENCIA: en el mini widget, puedes deslizar hacia la izquierda para ignorar la notificación.

- En la pantalla del reloj, pulsa  y selecciona **Notificaciones** para ver la aplicación de notificaciones.
- Mantén pulsado  y selecciona **Notificaciones** para ver el control de notificaciones.

2 Selecciona una notificación.

3 Pulsa  para más opciones.

4 Desplázate hasta la parte superior de las notificaciones y selecciona **Ignorar todo** para ignorar todas las notificaciones.

Responder a un mensaje de texto

NOTA: esta función solo está disponible para teléfonos Android™ compatibles.

Cuando el reloj recibe una notificación de mensaje de texto, puedes enviar una de las respuestas rápidas que hay disponibles en la lista de mensajes. Puedes personalizar estos mensajes en la aplicación Garmin Connect™.

NOTA: esta función utiliza tu teléfono para enviar los mensajes de texto. Pueden aplicarse los límites y los cargos para mensajes de texto de tu operador y de tu contrato de teléfono. Para obtener más información sobre los límites y los cargos para mensajes de texto, ponte en contacto con tu operador de telefonía móvil.

1 En la pantalla del reloj, pulsa  para ver el centro de notificaciones.

2 Selecciona una notificación de mensaje de texto.

3 Pulsa .

4 Selecciona **Responder**.


5 Selecciona un mensaje de la lista.

El texto envía el mensaje de texto seleccionado como un SMS.

Desactivar la conexión Bluetooth® del teléfono

Puedes desactivar la conexión Bluetooth del teléfono desde el menú de controles.

NOTA: puedes personalizar el menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 30).

1 Mantén pulsado  para ver el menú de controles.

2 Selecciona .

Consulta el manual del usuario de tu teléfono para desactivar la tecnología Bluetooth del teléfono.

Activar y desactivar las alerta de Buscar mi teléfono

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Teléfono > Alertas de Buscar mi teléfono**.

Localizar un smartphone perdido durante una actividad con GPS

El reloj Forerunner® almacena automáticamente una ubicación GPS cuando el smartphone vinculado se desconecta durante una actividad con GPS. Puedes utilizar esta función para localizar un smartphone que se haya perdido durante una actividad.

Para obtener más información, consulta garmin.com/findmyphonewithgps.

1 Inicia una actividad con GPS.

2 Cuando se te notifique que navegues hasta la última ubicación conocida del dispositivo, selecciona .

3 Navega hasta la ubicación en el mapa.

4 Pulsa  para ver una brújula que apunta hacia la ubicación (opcional).

5 Cuando el reloj se encuentra dentro del alcance de Bluetooth® del smartphone, la intensidad de la señal de Bluetooth aparece en la pantalla.

La intensidad de la señal aumentará a medida que te acerques a tu smartphone.

Garmin Share

AVISO

Es tu responsabilidad actuar con criterio al compartir información con otras personas. Asegúrate siempre de que te sientes cómodo con la persona con la que compartes la información y de que eres plenamente consciente de ello.



La función Garmin Share te permite usar la tecnología Bluetooth® para compartir inalámbricamente tus datos con otros dispositivos Garmin® compatibles. Con la función Garmin Share activada y dispositivos Garmin compatibles dentro del alcance, puedes seleccionar ubicaciones, trayectos y sesiones de entrenamiento que

hayas guardado para transferirlos a otro dispositivo a través de conexión directa y protegida entre dispositivos, sin necesidad de un smartphone ni de conectividad Wi-Fi®.

Compartir datos con Garmin Share




Para poder usar esta función, debes tener la tecnología Bluetooth® activada en los dos dispositivos compatibles, y deben estar a 3 m (10 ft) el uno del otro. Cuando se te solicite, debes aprobar el uso compartido de tus datos con otros dispositivos Garmin® a través de Garmin Share.

El reloj Forerunner® puede enviar y recibir datos cuando está conectado a otro dispositivo Garmin compatible (*Recibir datos con Garmin Share*, página 60). También puedes transferir tus datos entre diferentes dispositivos. Por ejemplo, puedes compartir un trayecto favorito de tu ciclocomputador Edge® con tu reloj Garmin compatible.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Garmin Share** > **Compartir**.
- 3 Selecciona una categoría y un elemento.
- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Compartir**.
 - Selecciona **Añadir más** > **Compartir** para seleccionar más de un elemento para compartir.
- 5 Espera mientras el dispositivo localiza los dispositivos compatibles.
- 6 Selecciona un dispositivo.
- 7 Confirma que el PIN de seis dígitos coincide en ambos dispositivos y selecciona .
- 8 Espera mientras los dispositivos transfieren los datos.
- 9 Selecciona **Comp. otra vez** para compartir los mismos elementos con otro usuario (opcional).
- 10 Selecciona **Hecho**.

Recibir datos con Garmin Share

Para poder usar esta función, debes tener la tecnología Bluetooth® activada en los dos dispositivos compatibles, y deben estar a 3 m (10 ft) el uno del otro. Cuando se te solicite, debes aprobar el uso compartido de tus datos con otros dispositivos Garmin® a través de Garmin Share.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Garmin Share**.
- 3 Espera mientras el dispositivo localiza dispositivos compatibles dentro del alcance.
- 4 Selecciona .
- 5 Confirma que el PIN de seis dígitos coincide en ambos dispositivos y selecciona .
- 6 Espera mientras los dispositivos transfieren los datos.
- 7 Selecciona **Hecho**.

Configuración de Garmin Share

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj** > **Conectividad** > **Garmin Share**.

Estado: permite que el reloj envíe y reciba elementos a través de Garmin Share.

Olvidar dispositivos: elimina todos los dispositivos con los que el reloj ha compartido elementos anteriormente.

Aplicaciones para teléfono y ordenador

Puedes conectar el reloj con varias aplicaciones para teléfono y ordenador de Garmin® con la misma cuenta de Garmin.

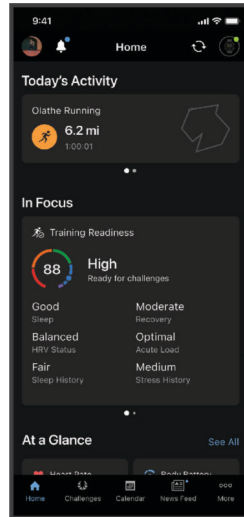
Garmin Connect™

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones y mucho más. Para obtener una cuenta gratuita, puedes descargar la aplicación en la tienda de aplicaciones de tu teléfono (garmin.com/connectapp) o visitar connect.garmin.com.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad y la hayas guardado en el reloj, podrás cargarla en tu cuenta de Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, la cadencia, la dinámica de carrera, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad, e informes personalizables.

NOTA: determinados datos requieren un accesorio opcional, como un monitor de frecuencia cardiaca.



Planifica tu entrenamiento: puedes establecer objetivos de ejercicio y cargar uno de los planes de entrenamiento diarios.

Controla tu progreso: podrás hacer el seguimiento de tus pasos diarios, participar en una competición amistosa con tus contactos y alcanzar tus objetivos.

Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o compartir enlaces a tus actividades.

Gestiona tu configuración: puedes personalizar la configuración de tu reloj y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

Suscripción a Garmin Connect+™

Puedes mejorar los datos, las conexiones y el entreno disponibles en tu cuenta de Garmin Connect con una suscripción a Garmin Connect+. Para registrarte, puedes descargar la aplicación Garmin Connect en la tienda de aplicaciones de tu smartphone o visitar connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): recibe información de IA sobre tus datos y actividades, incluida la nutrición.

LiveTrack+: envía mensajes de texto de LiveTrack, recibe una página de perfil personalizada y visualiza las sesiones de LiveTrack anteriores.

Seguir Garmin Trails: accede a senderos y trayectos al aire libre recomendados por las bases de datos de Garmin® y otros usuarios de Garmin, con imágenes, clasificaciones, informes de ruta y mucho más.

Realizar seguimiento de actividades en interiores: visualiza los datos de tus actividades y sesiones de entrenamiento en interiores en tiempo real, para que puedas ajustar tu rendimiento durante la actividad.

Indicaciones de entreno: obtén asistencia y orientación adicionales especializadas para determinados planes de entreno de Garmin Coach.

Registro nutricional: realiza un seguimiento de tu nutrición diaria con amplias bases de datos de alimentos y consulta informes detallados sobre macronutrientes y calorías consumidas. Desde tu reloj Garmin compatible, puedes ver fácilmente un resumen nutricional diario, registrar los alimentos manualmente y recibir informes nutricionales por la mañana y por la noche. Desde la aplicación Garmin Connect, puedes escanear el UPC, registrar nuevos alimentos, crear objetivos nutricionales y mucho más.

Panel de rendimiento: visualiza tus datos de entreno a tu manera con tablas y gráficos personalizados, incluidas métricas de nutrición.

Funciones de redes sociales: obtén acceso a medallas exclusivas, desafíos de medallas y puntos dobles para los desafíos. Puedes actualizar el avatar de tu perfil con marcos personalizables.

Usar la aplicación Garmin Connect™

Una vez que hayas vinculado el reloj con tu teléfono ([Vincular tu smartphone, página 58](#)), puedes utilizar la aplicación Garmin Connect para cargar todos tus datos de actividades en tu cuenta de Garmin Connect.

1 Comprueba que la aplicación Garmin Connect se está ejecutando en el teléfono.

2 Sitúa el reloj a menos de 10 m (30 ft) del teléfono.

El reloj sincroniza automáticamente tus datos con la aplicación Garmin Connect y tu cuenta de Garmin Connect.

Actualizar el software mediante la aplicación Garmin Connect™

Para poder actualizar el software del reloj mediante la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect y vincular el reloj con un teléfono compatible ([Vincular tu smartphone](#), página 58).

Sincroniza tu reloj con la aplicación Garmin Connect ([Usar la aplicación Garmin Connect™](#), página 61).

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Connect enviará automáticamente la actualización a tu reloj.

Estado de entreno unificado

Si utilizas más de un dispositivo Garmin® con tu cuenta de Garmin Connect™, puedes elegir qué dispositivo es la principal fuente de datos para el uso diario y el entreno.

En la aplicación Garmin Connect, selecciona **••• > Configuración**.

Dispositivo de entreno principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de entreno, como el estado de entreno y el foco de carga.

Wearable principal: permite establecer la fuente de datos prioritaria para las métricas de salud diaria, como los pasos y el sueño. Debe ser el reloj que uses con más frecuencia.

SUGERENCIA: para obtener los resultados más precisos, Garmin recomienda sincronizarlo con frecuencia con tu cuenta de Garmin Connect.

Sincronizar actividades y medidas de rendimiento

Puedes sincronizar actividades y medidas de rendimiento de otros dispositivos Garmin® en tu reloj de la Forerunner® a través de tu cuenta de Garmin Connect™. Esto permite que tu reloj refleje con mayor precisión tu entrenamiento y forma física. Por ejemplo, puedes registrar un recorrido con un ciclocomputador Edge® y ver tanto los detalles de tu actividad como el tiempo de recuperación en tu reloj de la Forerunner..

Sincroniza tu reloj de la Forerunner y otros dispositivos Garmin con tu cuenta de Garmin Connect.

SUGERENCIA: puedes establecer un dispositivo de entreno principal y un wearable principal en la aplicación Garmin Connect ([Estado de entreno unificado](#), página 62).

Las actividades recientes y las mediciones de rendimiento de otros dispositivos Garmin aparecen en el reloj de la Forerunner.

Usar Garmin Connect™ en tu ordenador

La aplicación Garmin Express™ asocia tu reloj con tu cuenta de Garmin Connect por medio de un ordenador. Puedes utilizar la aplicación Garmin Express para cargar los datos de tu actividad en tu cuenta de Garmin Connect y enviar información, como sesiones de entrenamiento o planes de entrenamiento, desde el sitio web de Garmin Connect a tu reloj. También puedes instalar actualizaciones de software y gestionar tus aplicaciones de Connect IQ™.

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.
- 2 Visita garmin.com/express.
- 3 Descarga e instala la aplicación Garmin Express.
- 4 Abre la aplicación Garmin Express y selecciona **Añadir dispositivo**.
- 5 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.


Actualizar el software mediante Garmin Express™

Para poder actualizar el software del reloj, debes contar con una cuenta de Garmin Connect™ y haber descargado la aplicación Garmin Express.

- 1 Conecta el reloj al ordenador con el cable USB.
Cuando esté disponible el nuevo software, Garmin Express lo envía a tu reloj.
- 2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 3 No desconectes el reloj del ordenador durante el proceso de actualización.

Sincronizar datos con Garmin Connect™ manualmente

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles ([Personalizar el menú de controles](#), página 30).

- 1 Mantén pulsado  para ver el menú de controles.
- 2 Selecciona **Sincronizar**.

Funciones Connect IQ

Puedes añadir funciones Connect IQ™ a tu reloj desde la tienda Connect IQ de tu reloj o smartphone (garmin.com/connectiqapp).

Pantallas para el reloj: te permiten personalizar la apariencia del reloj.

Aplicaciones de dispositivo: añaden nuevas funciones interactivas al reloj, como widgets en un vistazo y nuevos tipos de actividades de fitness y al aire libre.

Campos de datos: te permiten descargar nuevos campos para mostrar los datos del sensor, la actividad y el historial de nuevas y distintas maneras. Puedes añadir campos de datos de Connect IQ a las páginas y funciones integradas.

Descargar funciones de Connect IQ™

Para poder descargar funciones de la aplicación Connect IQ, debes vincular el reloj Garmin® o el ciclocomputador con tu teléfono (*Vincular tu smartphone*, página 58).

- 1 Desde la tienda de aplicaciones de tu teléfono, instala y abre la aplicación Connect IQ.
- 2 Si es necesario, selecciona el reloj o el ciclocomputador.
- 3 Selecciona una función Connect IQ.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Descargar funciones Connect IQ™ desde tu ordenador

- 1 Conecta el reloj al ordenador mediante un cable USB.
- 2 Visita apps.garmin.com e inicia sesión.
- 3 Selecciona una función Connect IQ y descárgala.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Aplicación Garmin Messenger™

⚠ ADVERTENCIA

Las funciones inReach® de la aplicación Garmin Messenger de tu teléfono, incluyendo SOS, rastreo y Predicción meteorológica de inReach™, no están disponibles sin un inReach dispositivo conectado y un plan de servicio inReach activo. Prueba siempre la aplicación en exteriores antes de utilizarla en una ruta.

⚠ ATENCIÓN

Las funciones de mensajería no satelital de la aplicación Garmin Messenger del teléfono no deben usarse como métodos principales para obtener ayuda de emergencia.

AVISO

La aplicación funciona tanto a través de Internet (mediante una conexión inalámbrica o de datos móviles en el smartphone) como a través de la red por satélite. Si usas datos móviles, el smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Si estás en una zona sin cobertura, debes tener un plan de servicios inReach activo para que tu dispositivo de comunicación por satélite pueda utilizar la red de satélites.

Puedes utilizar la aplicación para enviar mensajes a otros usuarios de la aplicación Garmin Messenger, incluidos amigos y familiares sin dispositivos Garmin®. Cualquier persona puede descargar la aplicación y conectar su smartphone, lo que les permite comunicarse a través de Internet con otros usuarios de la aplicación (no es necesario iniciar sesión). Los usuarios de la aplicación también pueden crear hilos de mensajes de grupo con otros números de teléfono SMS. Los nuevos miembros que se añadan al mensaje de grupo pueden descargar la aplicación para consultar los mensajes.


Los mensajes enviados mediante una conexión inalámbrica o los datos móviles del teléfono no suponen un cargo de datos ni cargos adicionales en tu plan de servicios inReach. Los mensajes recibidos pueden implicar un cargo si se intenta entregar el mensaje tanto a través de la red satelital como de Internet. Se aplican las tarifas estándar de los mensajes de texto de tu plan de datos móviles.

Puedes descargar la aplicación Garmin Messenger en la tienda de aplicaciones de tu smartphone (garmin.com/messengerapp).

Modos de enfoque

Los modos de enfoque ajustan la configuración y el comportamiento del reloj para diferentes situaciones, como el sueño y las actividades. Al cambiar la configuración con un modo de enfoque activado, la configuración se actualiza solo para ese modo de enfoque.

Personalización de un modo de enfoque predeterminado

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Modos de enfoque**.
- 3 Selecciona un modo de enfoque.
- 4 Selecciona una opción:



NOTA: no todas las opciones están disponibles para todos los modos de enfoque.

- Selecciona **Estado** para activar o desactivar el modo de enfoque.
- Selecciona **Programación** para configurar la programación.
- Selecciona **Pantalla para el reloj** para cambiar la pantalla del reloj.
- Selecciona **Satélites** para configurar los sistemas de satélite GNSS que se van a utilizar para todas las actividades.

SUGERENCIA: si es necesario, puedes personalizar la configuración **Satélites** para cada actividad ([Configurar actividades, página 25](#)).

- Selecciona **Alertas de voz** para activar las alertas de voz durante las actividades ([Reproducir alertas de voz durante la actividad, página 28](#)).
- En la sección **Notificaciones y alertas**, selecciona una opción para configurar las notificaciones del teléfono, las alertas de salud y bienestar o las alertas del sistema ([Configurar notificaciones y alertas, página 50](#)).
- En la sección **Sonido y vibración**, selecciona una opción para configurar los ajustes de tonos y vibración ([Configurar el sonido y la vibración, página 53](#)).
- En la sección **Pantalla y brillo**, selecciona una opción para configurar los ajustes de pantalla ([Configuración de la pantalla y el brillo, página 54](#)).
- Selecciona **Nombre** para editar el nombre del modo de enfoque.
- Selecciona **Icono** para actualizar el símbolo o el color del icono.
- Selecciona **Añadir** para añadir más personalizaciones.
- Selecciona **Borrar foco** para eliminar el modo de enfoque.
- Selecciona **Predeeter.** para restaurar la configuración predeterminada.

Creación de un modo de enfoque personalizado


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Modos de enfoque > Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Estándar** para crear un modo de enfoque personalizado que podrás utilizar en cualquier momento.
 - Selecciona **Actividad** para configurar un modo de enfoque para una actividad específica.
- 4 Introduce un nombre para el modo de enfoque y selecciona .
- 5 Selecciona un icono y un color.
- 6 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Notificaciones y alertas** para configurar las alertas y notificaciones del smartphone y el reloj ([Configurar notificaciones y alertas, página 50](#)).
 - Selecciona **Sonido y vibración** para configurar los ajustes de tonos y vibración ([Configurar el sonido y la vibración, página 53](#)).
 - Selecciona **Pantalla y brillo** para ajustar la configuración de la pantalla ([Configuración de la pantalla y el brillo, página 54](#)).
- 7 Selecciona **Hecho**.
- 8 Selecciona una opción:

no todas las opciones están disponibles para los modos Estándar y Actividad .

 - Selecciona **Estado** para activar o desactivar el modo de enfoque personalizado.
 - Selecciona **Programación** para configurar la programación.

- Selecciona **Pantalla para el reloj** para actualizar la pantalla del reloj.
- Selecciona **Activación automática** para elegir qué actividad activará el modo de enfoque de actividad personalizado.
- Selecciona **Satélites** para establecer la opción de satélite GNSS.
- Selecciona **Alertas de voz** para activar las alertas de voz.
- Selecciona **Nombre** para editar el nombre del modo de enfoque personalizado.
- Selecciona **Icono** para editar el símbolo y el color del icono del modo de enfoque personalizado.

Configuraciones de salud y bienestar

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Salud y bienestar**.

FC en la muñeca: personaliza la configuración del monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca, página 67*).

Pulsioximetría: establece el modo del pulsioxímetro (*Configurar el modo pulsioxímetro, página 68*).

Move IQ: permite activar eventos de Move IQ®. Cuando tu movimiento coincida con patrones de ejercicio familiares, Move IQ identificará el evento automáticamente y lo mostrará en tu cronología. Los eventos de Move IQ muestran el tipo y la duración de la actividad, pero no aparecen en tu lista de actividades o noticias. Para conseguir un mayor nivel de detalle y precisión, puedes registrar una actividad cronometrada en el dispositivo.

FC en la muñeca

El reloj cuenta con un monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca para ver los datos de tu frecuencia cardíaca en el widget en un vistazo de la frecuencia cardíaca (*Ver widgets en un vistazo, página 33*).

El reloj también es compatible con monitores de frecuencia cardíaca para el pecho. Si, al iniciar una actividad, hay disponibles datos de frecuencia cardíaca en la muñeca y en el pecho, el reloj utilizará los datos de frecuencia cardíaca a través del pecho.

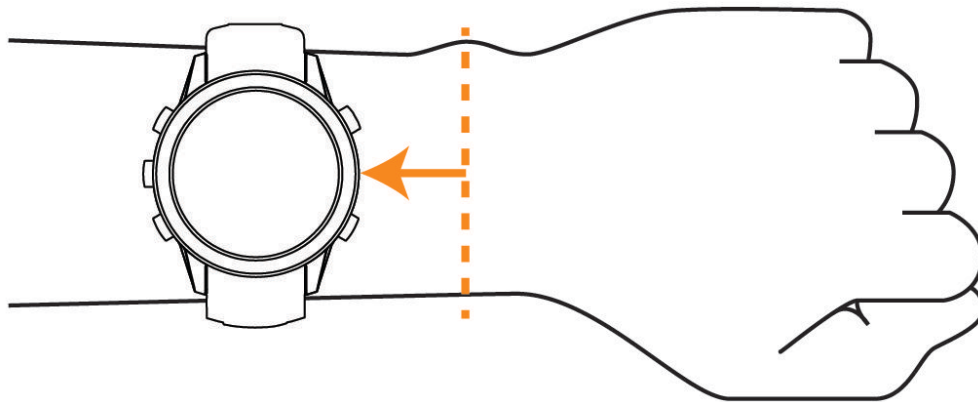
Colocar el reloj

ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca. Para obtener más información, visita garmin.com/fitandcare.

- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca.

NOTA: el reloj debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardíaca más precisas, el reloj no debe moverse mientras corres o te ejercitas. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del reloj.

- Consulta *Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca, página 66* para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardíaca en la muñeca.
- Consulta *Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro, página 68* para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita garmin.com/fitandcare.


Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardíaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardíaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor de frecuencia cardíaca situado en la parte posterior del reloj.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.

- Calienta de 5 a 10 minutos y consigue una lectura de la frecuencia cardiaca antes de empezar la actividad.
NOTA: en entornos fríos, calienta en interiores.
- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Salud y bienestar > FC en la muñeca**.

Estado: activa el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca. El valor predeterminado es Automático, que utiliza automáticamente el monitor de frecuencia cardíaca en la muñeca a menos que se vincule un monitor de frecuencia cardíaca externo.

NOTA: al desactivar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca también se desactiva el sensor del pulsioxímetro en la muñeca. Puedes realizar una lectura manual desde el widget en un vistazo de pulsioximetría.

Cambio de fuente: selecciona la mejor fuente de datos de frecuencia cardiaca cuando llevas puesto el reloj y un monitor de frecuencia cardiaca externo. Para obtener más información, visita www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.




Emitir frecuencia cardiaca: transmite tus datos de frecuencia cardiaca a un dispositivo vinculado (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca*, página 67).

Transmitir datos de la frecuencia cardiaca

Puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca desde el reloj y visualizarlos en dispositivos vinculados. La transmisión de datos de frecuencia cardiaca reduce la autonomía de la batería.

SUGERENCIA: puedes personalizar las configuraciones de actividad para transmitir los datos de frecuencia cardiaca automáticamente cuando inicies una actividad (*Configurar actividades*, página 25). Por ejemplo, puedes transmitir tus datos de frecuencia cardiaca a un ciclocomputador Edge® mientras pedaleas.

1 Selecciona una opción:

- Mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Salud y bienestar > FC en la muñeca > Emitir frecuencia cardiaca**.
- Mantén pulsado  para abrir el menú de controles y selecciona .

NOTA: puedes añadir opciones al menú de controles (*Personalizar el menú de controles*, página 30).

2 Pulsa .

El reloj comienza a transmitir tus datos de frecuencia cardiaca.

3 Vincula el reloj con tu dispositivo compatible.

NOTA: las instrucciones de vinculación varían en función del dispositivo de Garmin® compatible. Consulta el manual del usuario.

4 Pulsa  para detener la transmisión de tus datos de frecuencia cardiaca.

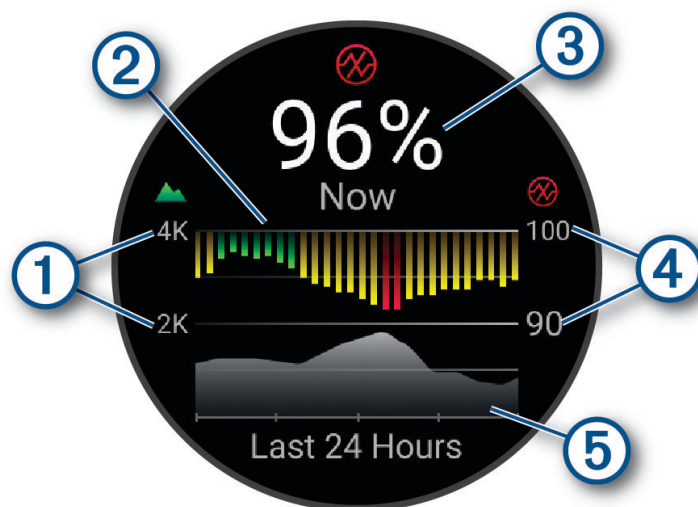
Pulsioxímetro

El reloj cuenta con un pulsioxímetro basado en las mediciones de la muñeca que mide la saturación de oxígeno periférica en sangre (SpO2). A medida que aumenta la altitud, el nivel de oxígeno en sangre puede disminuir. Al conocer la saturación de oxígeno, podrás determinar cómo se está adaptando tu cuerpo a grandes altitudes en deportes alpinos y otras actividades.

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro (*Obtener lecturas de pulsioximetría*, página 68). También puedes acceder a las lecturas de todo el día (*Configurar el modo pulsioxímetro*, página 68). Si estás parado y abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj analizará la saturación de oxígeno y la altitud. El perfil de altitud indica los cambios que se producen en las lecturas del pulsioxímetro en función de la altitud.

En el reloj, la lectura del pulsioxímetro aparece como un porcentaje de saturación de oxígeno y un color en el gráfico. En tu cuenta de Garmin Connect™, puedes consultar más información sobre las lecturas del pulsioxímetro, como por ejemplo las tendencias a lo largo de varios días.

Para obtener más información sobre la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.



①	La escala de altitud.
②	Gráfico con las lecturas medias de saturación de oxígeno de las últimas 24 horas.
③	La lectura de saturación de oxígeno más reciente.
④	Escala del porcentaje de saturación de oxígeno.
⑤	Un gráfico con las lecturas de altitud de las últimas 24 horas.

Obtener lecturas de pulsioximetría

Puedes iniciar manualmente una lectura de pulsioximetría si abres el widget en un vistazo del pulsioxímetro. El widget en un vistazo muestra el porcentaje de saturación de oxígeno en sangre más reciente, un gráfico con las lecturas medias por hora de las últimas 24 horas y un gráfico con los cambios de altitud durante las últimas 24 horas.

NOTA: la primera vez que abras el widget en un vistazo del pulsioxímetro, el reloj debe adquirir señales de satélite para determinar la altitud. Sal al exterior y espera hasta que el reloj localice satélites.

1 Mientras estás sentado o inactivo, desliza el dedo hacia arriba en la pantalla del reloj.

2 Desplázate hacia el mini widget de pulsioximetría.

3 Selecciona el mini widget de pulsioximetría.


El reloj comenzará a realizar una lectura de pulsioximetría.

4 Permanece quieto durante 30 segundos.

NOTA: si el nivel de actividad es demasiado alto para que el reloj realice una lectura de pulsioximetría, aparecerá un mensaje en lugar de un porcentaje. Tras varios minutos de inactividad, podrás volver a probar. Para obtener los mejores resultados, mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras lees la saturación de oxígeno en sangre.

5 Desplázate hacia abajo para ver un gráfico con las lecturas de pulsioximetría de los últimos siete días.

Configurar el modo pulsioxímetro

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración del reloj > Salud y bienestar > Pulsioximetría**.

3 Selecciona una opción:

- Para activar las mediciones mientras no realizas deporte durante el día, selecciona **Todo el día**.

NOTA: el uso del modo **Todo el día** reduce la autonomía de la batería.

- Para activar las mediciones continuas mientras duermes, selecciona **Durante el sueño**.

NOTA: las posturas inusuales al dormir pueden dar lugar a lecturas de SpO2 anormalmente bajas durante los periodos de sueño.

- Para desactivar las mediciones automáticas, selecciona **A demanda**.

Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro

Si los datos del pulsioxímetro son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Permanece inmóvil mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca. El reloj debe quedar ajustado pero cómodo.
- Mantén el brazo en el que llevas el reloj a la altura del corazón mientras el reloj lee la saturación de oxígeno en sangre.
- Utiliza una correa de silicona o nailon.
- Limpia y seca el brazo antes de colocarte el reloj.
- Evita utilizar protección solar, crema y repelente de insectos bajo el reloj.
- Evita rayar el sensor óptico situado en la parte posterior del reloj.
- Aclara el reloj con agua limpia después de cada sesión de entrenamiento.

Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo muestra el progreso hacia tu objetivo diario.

Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect™.

Minutos de intensidad

Para mejorar la salud, organizaciones como la Organización Mundial de la Salud recomiendan al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar enérgicamente, o 75 minutos a la semana de actividad de intensidad alta, como correr.

El reloj supervisa la intensidad de tus actividades y realiza un seguimiento del tiempo dedicado a participar en actividades de intensidad moderada a alta (se requieren datos de frecuencia cardiaca para cuantificar la intensidad alta). El reloj suma el número de minutos de actividad de intensidad moderada al número de minutos de actividad de intensidad alta. Para realizar la suma, el total de minutos de intensidad alta se duplica.

Obtener minutos de intensidad

El reloj Forerunner® calcula los minutos de intensidad comparando los datos de frecuencia cardiaca con la frecuencia cardiaca media en reposo. Si la frecuencia cardiaca está desactivada, el reloj calcula los minutos de intensidad moderada analizando los pasos por minuto.

- Para que el cálculo de los minutos de intensidad sea lo más preciso posible, inicia una actividad cronometrada.
- Lleva el reloj durante todo el día y la noche para obtener la frecuencia cardiaca en reposo más precisa.

Monitor del sueño

El reloj detecta automáticamente cuándo estás durmiendo y monitoriza el movimiento durante tus horas de sueño habituales. Puedes establecer tus horas de sueño normales en la aplicación Garmin Connect™ o en la configuración del reloj (*Modos de enfoque*, página 64). Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, las fases del sueño, el movimiento durante el sueño y la puntuación de sueño. Tu entrenador del sueño te ofrece recomendaciones sobre necesidades de sueño basadas en tu historial de sueño y actividad, ritmo circadiano, estado de VFC y siestas (*Mini widgets*, página 32). Las siestas se añaden a tus estadísticas de sueño y también pueden afectar a tu recuperación. Puedes ver estadísticas de sueño detalladas en tu cuenta de Garmin Connect.

NOTA: Puedes utilizar el modo No molestar para desactivar las notificaciones y alertas, a excepción de las alarmas (*Controles*, página 29).

Usar el seguimiento de las horas sueño automatizado

- 1 Lleva el reloj mientras duermes.
- 2 Carga tus datos de seguimiento del sueño a tu cuenta de Garmin Connect™ (*Usar la aplicación Garmin Connect™*, página 61).
Puedes ver tus estadísticas de sueño en tu cuenta de Garmin Connect.
En el reloj Forerunner®, puedes ver la información del sueño, incluidas las siestas (*Mini widgets*, página 32).

Variaciones en la respiración

ADVERTENCIA

El dispositivo Forerunner® no es un dispositivo médico y, por lo tanto, no se ha diseñado para utilizarse con fines de diagnóstico o seguimiento de ninguna afección médica. Para obtener más información acerca de la precisión del pulsioxímetro, visita garmin.com/ataccuracy.

El sensor óptico de frecuencia cardíaca del dispositivo Forerunner cuenta con una función de pulsioximetría que puede medir las variaciones en la respiración durante la noche. Se proporciona información sobre las variaciones en la respiración para tomar conciencia del entorno de sueño y el bienestar general. Las variaciones en la respiración ocasionales o frecuentes pueden deberse a factores relacionados con el estilo de vida individual o el entorno de sueño. Ponte en contacto con tu médico o proveedor de atención médica si te preocupa el nivel de variaciones en la respiración.

debes activar el seguimiento de pulsioximetría durante el sueño para detectar las variaciones en la respiración ([Configurar el modo pulsioxímetro, página 68](#)).

El mini widget de puntuación de sueño muestra los datos actuales de variaciones en la respiración.

es posible que tengas que añadir el mini widget a la lista de mini widgets ([Personalizar la lista de mini widgets, página 34](#)).


En tu cuenta de Garmin Connect™, puedes consultar más información sobre las variaciones en la respiración, como por ejemplo las tendencias a lo largo de varios días.

Navegación

Puedes usar las funciones de navegación GPS del reloj para guardar ubicaciones, navegar a ubicaciones y volver al punto de inicio.


Guardar la ubicación

Puedes guardar tu ubicación actual para navegar hasta ella más tarde.


- 1 Mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Guardar ubicación**.
puedes personalizar el menú de controles (*Personalizar el menú de controles, página 30*).
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Ver y editar las ubicaciones guardadas

SUGERENCIA: puedes guardar una ubicación desde el menú de controles (*Controles, página 29*).



- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona una actividad.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 4 Selecciona una ubicación guardada.
- 5 Selecciona una opción para ver o editar los detalles de la ubicación.

Eliminar una ubicación

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una actividad que utilice GPS, como **Carrera**.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar > Ubicaciones guardadas**.
- 4 Selecciona una ubicación guardada.
- 5 Selecciona **Borrar**.



Navegar a un destino

Puedes usar el dispositivo para navegar hasta un destino anterior o una ubicación guardada.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
 - 2 Selecciona una actividad con GPS.
 - 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar**.
 - 4 Selecciona una opción.
 - Selecciona **Actividades anteriores**, selecciona una actividad y, a continuación, **Ir**.
 - Selecciona **Ubicaciones guardadas**, selecciona una ubicación y, a continuación, **Ir a**.
- SUGERENCIA:** puedes guardar una ubicación desde el menú de controles (*Controles, página 29*).
- 5 Pulsa  para comenzar la navegación.



Navegar de vuelta al inicio


Para poder navegar de vuelta al inicio, debes localizar satélites, iniciar el temporizador y comenzar la actividad. En cualquier momento de la actividad, puedes volver a la ubicación de inicio. Por ejemplo, si estás corriendo en una ciudad nueva y no estás seguro de cómo volver al inicio del sendero o al hotel, puedes navegar de regreso a la ubicación inicial. Esta función no está disponible para todas las actividades.

- 1 Pulsa .
- 2 Selecciona una actividad que utilice GPS, como **Carrera**.
- 3 Durante una actividad, mantén pulsado .
- 4 Selecciona **Navegar > Volver al inicio**.
- 5 Selecciona **TracBack** o **Línea recta**.
Aparecerá la pantalla de navegación.
- 6 Avanza.
La flecha señala hacia el punto de inicio.

SUGERENCIA: para una navegación más precisa, orienta el reloj hacia la dirección en la que vas a desplazarte.

Detener la navegación

- 1 Cuando estés navegando durante una actividad, mantén pulsado .
- 2 Desplázate hacia abajo y selecciona **Detener navegación** o **Detener trayecto**.
- 3 Selecciona .

La navegación hacia tu destino se detiene, pero la actividad permanece activa. Pulsa  para volver al temporizador de actividad.

Trayectos

ADVERTENCIA

Esta función permite a los usuarios descargar trayectos creados por otros usuarios. Garmin® no se responsabiliza de la seguridad, precisión, fiabilidad, integridad o vigencia de los trayectos creados por terceros. Cualquier uso de los trayectos creados por terceros corre por cuenta y riesgo del usuario.

Puedes enviar un trayecto desde tu cuenta de Garmin Connect™ al dispositivo. Una vez que se guarda en el dispositivo, puedes navegar por el trayecto.

Puede que te interese seguir un trayecto guardado simplemente porque es una buena ruta. Por ejemplo, puedes guardar un trayecto para ir a trabajar en bicicleta.

Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente.

Crear un trayecto en Garmin Connect™


Para crear un trayecto en la aplicación Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect ([Garmin Connect™](#), página 60).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Trayectos > Crear trayecto**.
- 3 Selecciona un tipo de trayecto.
- 4 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 5 Selecciona **Hecho**.




NOTA: puedes enviar el trayecto al dispositivo ([Enviar un trayecto al dispositivo](#), página 72).

Enviar un trayecto al dispositivo

Puedes enviar un trayecto que hayas creado con la aplicación Garmin Connect™ a tu dispositivo ([Crear un trayecto en Garmin Connect™](#), página 72).


- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Entreno y planificación > Trayectos**.
- 3 Selecciona un trayecto.
- 4 Selecciona .
- 5 Selecciona tu dispositivo compatible.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Seguir un trayecto en tu dispositivo

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona una actividad con GPS.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar > Trayectos**.
- 4 Selecciona un trayecto.
- 5 Pulsa .
- 6 Selecciona **Realizar trayecto** o **Realizar trayecto en sentido inverso**.
- 7 Pulsa  para comenzar la navegación.

Ver o editar detalles de trayecto

Puedes ver o editar los detalles del trayecto antes de iniciarlo.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona una actividad con GPS.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegar > Trayectos**.

4 Selecciona un trayecto.

5 Pulsa 

6 Selecciona una opción:


- Para empezar la navegación, selecciona **Realizar trayecto**.
- Para ver los puntos del trayecto, como paradas de para beber agua, obstáculos o ascensos pronunciados, selecciona **Ver puntos del trayecto**.
SUGERENCIA: puedes añadir puntos del trayecto al crear uno en la aplicación Garmin Connect™ (*Crear un trayecto en Garmin Connect™*, página 72).
- Para crear una pulsera de ritmo personalizada, selecciona **PacePro** (*Entrenamiento PacePro™*, página 18).
- Para ver el trayecto en el mapa y explorar o hacer zoom, selecciona **Mapa**.
- Para empezar el trayecto en sentido inverso, selecciona **Realizar trayecto en sentido inverso**.
- Para ver una gráfica de altura del trayecto, selecciona **Gráfica de altitud**.
- Para cambiar el nombre del trayecto, selecciona **Nombre**.
- Para eliminar un trayecto, selecciona **Borrar**.

Mapa








El ▲ representa tu ubicación en el mapa. Los nombres de las ubicaciones y los símbolos aparecen en el mapa. Mientras navegas a un destino, tu ruta se marca con una línea en el mapa.

Añadir la pantalla de datos de mapas

Puedes añadir el mapa al bucle de las pantallas de datos para una actividad GPS.

- 1 Desde la pantalla del reloj, pulsa .
- 2 Selecciona **Actividades** y, a continuación, selecciona una actividad GPS.
- 3 Desplázate hacia abajo y selecciona la configuración de la actividad.
- 4 Selecciona **Pantallas de datos > Añadir > Mapa**.

Explorar y usar la función zoom en el mapa

- 1 Durante la navegación, pulsa  o  para ver el mapa.
es posible que tengas que añadir la pantalla de datos del mapa para la actividad (*Personalizar las pantallas de datos, página 24*).
- 2 Mantén pulsado .
- 3 Selecciona **Controles del mapa**.
- 4 Selecciona una opción:
 - Para alternar entre explorar hacia arriba y hacia abajo, hacia la izquierda o la derecha, o aplicar zoom, pulsa .
 - Para explorar o aplicar zoom al mapa, pulsa  o .
 - Para salir, pulsa .

Configurar el mapa

Puedes personalizar la apariencia del mapa en las pantallas de datos.

Mantén pulsado , selecciona **Configuración del reloj > Mapa y navegación**.

Orientación: establece la orientación del mapa. La opción Norte arriba muestra el norte en la parte superior de la pantalla. La opción Track arriba muestra la dirección de desplazamiento actual en la parte superior de la pantalla.

Ubicaciones usuario: muestra u oculta las ubicaciones del usuario en el mapa.

Zoom automático: selecciona automáticamente el nivel de zoom para un uso óptimo del mapa. Cuando se desactiva esta función, tendrás que alejar o acercar el zoom manualmente.

Funciones de seguimiento y seguridad

⚠ ATENCIÓN

Las funciones de seguimiento y seguridad disponibles en la aplicación Garmin Connect™ son funciones complementarias y no se debe confiar en ellas como métodos principales para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para utilizar las funciones de seguridad y seguimiento, el reloj debe estar conectado a la aplicación Garmin Connect mediante la tecnología Bluetooth®. El smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Puedes introducir contactos de emergencia en tu cuenta Garmin Connect.

Para obtener más información acerca de las funciones de seguridad y seguimiento, visita garmin.com/safety.

Asistencia: cuando solicitas asistencia, el reloj envía un mensaje con tu nombre, LiveTrack enlace y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia (*Solicitar asistencia, página 76*).

Detección de incidencias: si el reloj Forerunner® detecta una incidencia durante determinadas actividades en exteriores, envía un mensaje automático, un enlace de LiveTrack y la ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia (*Activar y desactivar la detección de incidencias, página 75*).

Live Event Sharing: envía mensajes a amigos y familiares durante un evento, para proporcionarles actualizaciones en tiempo real.

NOTA: esta función solo está disponible si el reloj está conectado a un smartphone Android™ compatible.

LiveTrack: envía un enlace web para que tus amigos y familia sigan tus carreras y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través de la aplicación Garmin Connect, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real.

Añadir contactos de emergencia

Los números de los contactos de emergencia se utilizan para la funciones de seguimiento y seguridad.

- 1 En la aplicación Garmin Connect™, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Seguridad y seguimiento > Funciones de seguridad > Contactos de emergencia > Añadir contactos de emergencia**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Los contactos de emergencia reciben una notificación cuando los añades como contacto de emergencia y pueden aceptar o rechazar la solicitud. Si un contacto la rechaza, debes elegir otro contacto de emergencia.

Añadir contactos

Puedes añadir hasta 50 contactos en la aplicación Garmin Connect™. Se pueden utilizar los correos electrónicos de los contactos con la función LiveTrack. Tienes la opción de utilizar tres de estos contactos como contactos de emergencia (*Añadir contactos de emergencia, página 75*).

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona ●●●.
- 2 Selecciona **Contacto**.
- 3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Cuando los hayas añadido, debes sincronizar los datos para aplicar los cambios en el dispositivo Forerunner® (*Usar la aplicación Garmin Connect™, página 61*).


Activar y desactivar la detección de incidencias

⚠ ATENCIÓN

La detección de incidencias es una función complementaria que solo está disponible para algunas actividades al aire libre. No se debe confiar en la detección de incidentes como método principal para obtener asistencia de emergencia. La aplicación Garmin Connect™ no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para poder activar la detección de incidencias en tu reloj, primero debes configurar los contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect (*Añadir contactos de emergencia, página 75*). El smartphone vinculado debe contar con un plan de datos y debe encontrarse en un área de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Seguridad y seguimiento > Detección de incidencias**.
- 3 Selecciona una actividad con GPS.

NOTA: la detección de incidencias solo está disponible para algunas actividades al aire libre.

Cuando el reloj Forerunner® detecta un incidente y el teléfono está conectado, la aplicación Garmin Connect puede enviar un mensaje de texto y un correo electrónico automatizados con tu nombre y ubicación GPS (si está disponible) a tus contactos de emergencia. Aparecerá un mensaje en tu dispositivo y en el teléfono vinculado indicando que se informará a tus contactos una vez transcurridos 15 segundos. Si no necesitas ayuda, puedes cancelar el mensaje de emergencia automatizado.


Solicitar asistencia

ATENCIÓN

Se trata de una función complementaria y no se debe confiar en ella como método principal para obtener ayuda de emergencia. La aplicación Garmin Connect™ no se pone en contacto con los sistemas de emergencia por ti.

AVISO

Para poder solicitar asistencia, deberás haber configurado tus contactos de emergencia en la aplicación Garmin Connect ([Añadir contactos de emergencia, página 75](#)). El teléfono vinculado debe estar equipado con un plan de datos y encontrarse en una zona de cobertura de red en la que haya datos disponibles. Los contactos de emergencia deben poder recibir mensajes de correo electrónico o de texto (pueden aplicarse las tarifas de mensajería de texto estándar).


- 1 Mantén pulsado .
El reloj vibra cuando se activa la función de asistencia.
- 2 Espera a que termine la cuenta atrás.
El reloj envía un mensaje a tus contactos de emergencia.
SUGERENCIA: antes de que termine la cuenta atrás, puedes mantener pulsado cualquier botón para cancelar el mensaje.

Perfil del usuario

Puedes actualizar tu perfil de usuario en el reloj o en la aplicación Garmin Connect™.

Configurar el perfil del usuario

Puedes actualizar tu información personal, como la altura, el peso, las zonas de entreno y mucho más. El reloj utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Perfil del usuario**.
- 3 Selecciona una opción.

Configuración del género

Al configurar el reloj por primera vez, puedes elegir un sexo. La mayoría de los algoritmos de forma física y entreno son binarios. Para obtener los resultados más precisos, Garmin® recomienda seleccionar el sexo asignado al nacer. Después de la configuración inicial, puedes personalizar la configuración del perfil en tu cuenta de Garmin Connect™.


Perfil y privacidad: te permite personalizar los datos de tu perfil público.

Configuración de usuario: te permite establecer tu sexo. Si seleccionas No especificado, los algoritmos que requieren una introducción binaria utilizarán el sexo que especificaste al configurar el reloj por primera vez.

Consultar tu edad según tu forma física

Tu edad según tu forma física te ofrece una comparación de tu forma física con respecto a la de una persona del mismo sexo. El reloj utiliza información, como la edad, el índice de masa corporal (IMC), los datos de frecuencia cardíaca en reposo y el historial de actividades de intensidad alta para ofrecerte tu edad según tu forma física. Si tienes una báscula Index™, el reloj utiliza la métrica del porcentaje de grasa corporal en lugar del IMC para determinar tu edad según tu forma física. Los cambios en los ejercicios y el estilo de vida pueden afectar a tu edad según tu forma física.

NOTA: para obtener la edad más precisa, completa la configuración del perfil del usuario ([Configurar el perfil del usuario, página 77](#)).

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Perfil del usuario > Edad Física**.

Acerca de las zonas de frecuencia cardíaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardíaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardíaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardíaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardíaca máxima.

Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a medir y a mejorar tu forma de realizar ejercicio ya que te permite comprender y aplicar estos principios.


- La frecuencia cardíaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardíaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.

Si conoces tu frecuencia cardíaca máxima, puedes utilizar la tabla ([Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca, página 78](#)) para determinar la zona de frecuencia cardíaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

Configurar zonas de frecuencia cardíaca

El reloj utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardíaca predeterminadas. Puedes establecer zonas de frecuencia cardíaca independientes para distintos perfiles deportivos, como carrera y ciclismo. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardíaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardíaca e introducir tu frecuencia cardíaca en reposo manualmente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect™.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Perfil del usuario > Frecuencia cardíaca y zonas de potencia > Frecuencia cardíaca**.
- 3 Selecciona **Frecuencia cardíaca máxima** e introduce tu frecuencia cardíaca máxima.
Puedes utilizar la función Detección automática para registrar automáticamente tu frecuencia cardíaca máxima durante una actividad.
- 4 Selecciona **Umbral de lactato para frecuencia cardíaca** e introduce tu frecuencia cardíaca de umbral de lactato si sabes el valor del umbral.
- 5 Selecciona **Frecuencia cardíaca en reposo > Definir valores personalizados** e introduce tu frecuencia cardíaca en reposo.
Puedes utilizar la frecuencia cardíaca media en reposo calculada por el reloj, o bien puedes establecer un valor de frecuencia cardíaca en reposo personalizado.
- 6 Selecciona **Zonas > Según**.
- 7 Selecciona una opción:
 - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
 - Selecciona **% de frecuencia cardíaca máxima** para consultar y editar las zonas a modo de porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima.
 - Selecciona **%FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardíaca de reserva (frecuencia cardíaca máxima menos frecuencia cardíaca en reposo).
 - Selecciona **% de umbral de lactato para FC** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de lactato para frecuencia cardíaca.
- 8 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 9 Selecciona **Frecuencia cardíaca según el deporte** y, a continuación, selecciona un perfil deportivo para añadir zonas de frecuencia cardíaca independientes (opcional).
- 10 Repite los pasos para añadir zonas de frecuencia cardíaca según la actividad deportiva (opcional).

Permitir que el reloj configure las zonas de frecuencia cardíaca

La configuración predeterminada permite al reloj detectar la frecuencia cardíaca máxima y configurar las zonas de frecuencia cardíaca como porcentaje de tu frecuencia cardíaca máxima.


- Comprueba que la configuración del perfil del usuario es precisa ([Configurar el perfil del usuario, página 77](#)).
- Corre a menudo con el monitor de frecuencia cardíaca a través de la muñeca o para el pecho.
- Visualiza tus tendencias de frecuencia cardíaca y tiempos de zonas utilizando tu cuenta de Garmin Connect™.

Cálculo de las zonas de frecuencia cardíaca

Zona	% de la frecuencia cardíaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia


Configurar las zonas de potencia

Las zonas de potencia utilizan valores predeterminados basados en el sexo, el peso y la capacidad media, por lo que es posible que no coincidan con tus capacidades personales. Si conoces tu valor de umbral de potencia (TP), puedes introducirlo y dejar que el software calcule tus zonas de potencia automáticamente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el reloj o a través de tu cuenta de Garmin Connect™.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Perfil del usuario > Frecuencia cardíaca y zonas de potencia > Running Power**.
- 3 Selecciona **Según**.

- 4 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Vatios** para consultar y editar las zonas en vatios.
 - Selecciona **% de TP** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu umbral de potencia.
- 5 Selecciona **Umbral de potencia** e introduce el valor.
- 6 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
- 7 En caso necesario, selecciona **Mínimo** e introduce un valor de potencia mínimo.

Configurar el administrador de energía

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Administrador de energía**.

Ahorro de energía: personaliza la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj (*Personalizar la función de ahorro de energía, página 80*).

Porcentaje de batería: muestra la autonomía de la batería restante en forma de porcentaje.

Estimaciones batería: muestra la autonomía de la batería restante como un número estimado de días u horas.

Alerta de batería baja: te avisa cuando el nivel de la batería es bajo.

Personalizar la función de ahorro de energía

La función de ahorro de energía te permite ajustar rápidamente la configuración del sistema para prolongar la autonomía de la batería en modo reloj.

Puedes activar la función de ahorro de energía desde el menú de controles (*Controles, página 29*).

1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .

2 Selecciona **Configuración del reloj > Administrador de energía > Ahorro de energía**.

El reloj muestra las horas de autonomía obtenidas con cada uno de los cambios de configuración.

Accesibilidad

Tu reloj Forerunner® cuenta con opciones de accesibilidad, como los filtros de color personalizados y otras configuraciones de audio y pantalla.


Configuración de accesibilidad

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Accesibilidad**.

Filtros de color: establece el modo de color para todas las pantallas, aumentando la visibilidad para daltonismo. Puedes eliminar algunos colores en concreto, como el rojo, el verde o el azul, o seleccionar Escala de grises para eliminarlos todos.

Alerta por hora: activa una alerta al inicio de cada hora.

Configurar el sistema

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sistema**.

Idioma: establece el idioma del reloj.

Accesos directos: asigna accesos directos a los botones (*Personalizar los accesos directos de botones*, página 82).

Código de acceso: establece un código de acceso de cuatro dígitos para proteger tu información personal cuando no lleves el reloj puesto (*Configurar el código de acceso del reloj*, página 82).

No molestar: activa el modo no molestar para atenuar la pantalla y desactivar las alertas y notificaciones.

Hora: define la configuración de la hora (*Configurar la hora*, página 83).

Voz: establece el dialecto y el tipo de voz del reloj. También puedes establecer alertas de voz durante una actividad (*Reproducir alertas de voz durante la actividad*, página 28).

Avanzada: abre la configuración avanzada del sistema para establecer las unidades de medida, el modo de grabación de datos y el modo USB (*Configuración avanzada del sistema*, página 83).


Restaurar y restablecer: configura las copias de seguridad de los datos del reloj y restablece la configuración y los datos del usuario (*Restaurar y restablecer la configuración*, página 84).

Actualización de software: instala las actualizaciones de software descargadas, activa las actualizaciones automáticas y permite comprobar manualmente si hay actualizaciones (*Actualizaciones del producto*, página 89).

Acerca de: muestra información sobre el dispositivo, el software, la licencia y las normativas (*Visualizar la información del dispositivo*, página 84).

Personalizar los accesos directos de botones

Puedes personalizar la función de mantener pulsado de botones individuales y combinaciones de botones.


- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Accesos directos**.
- 3 Selecciona un botón o combinación de botones que desees personalizar.
- 4 Selecciona una función.

Configurar el código de acceso del reloj

AVISO

Si introduces el código de acceso de forma incorrecta tres veces, el reloj se bloquea temporalmente. Si lo introduces mal cinco veces, el reloj se bloquea hasta que restablezcas el código de acceso en la aplicación Garmin Connect™. Si no has vinculado el reloj con el smartphone, el reloj eliminará los datos y se restablecerá a los valores predeterminados de fábrica después de cinco intentos fallidos.


Puedes establecer un código de acceso para proteger tu información personal cuando no lleves el reloj puesto.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Código de acceso > Establecer código de acceso**.
- 3 Introduce un código de acceso de cuatro dígitos.

La próxima vez que te quites el reloj, debes introducir el código de acceso antes de poder ver la información.

Cambiar el código de acceso del reloj


Debes saber el código de acceso actual del reloj para cambiarlo. Si se te olvida el código de acceso o introduces el código incorrecto demasiadas veces, deberás restablecerlo en la aplicación Garmin Connect™.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Código de acceso > Cambiar código de acceso**.
- 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos existente.
- 4 Introduce un nuevo código de acceso de cuatro dígitos.

La próxima vez que te quites el reloj, debes introducir el código de acceso antes de poder ver la información.

Desactivación del código de acceso del reloj

NOTA: debes saber el código de acceso actual del dispositivo para desactivarlo. Si se te olvida el código de acceso o introduces el código incorrecto demasiadas veces, deberás restablecerlo en la aplicación Garmin Connect™.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
 - 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Código de acceso > Código de acceso > Desactivado**.
 - 3 Introduce el código de acceso de cuatro dígitos existente.
- El reloj desactiva la opción de código de acceso.

Configurar la hora

En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Hora**.

Formato horario: configura el reloj para que utilice el formato de 12 horas, 24 horas o militar.

Formato de fecha: establece el orden de visualización del día, mes y año en las fechas.


Ajustar hora: establece el huso horario del reloj. La opción Automático establece el huso horario del dispositivo automáticamente según la posición GPS.


Hora: establece la hora si la opción Ajustar hora está establecida en Manual.

Sincronización de hora: sincroniza la hora al cambiar de huso horario y la actualiza con el horario de verano ([Sincronizar la hora](#), página 83).

Sincronizar la hora

Cada vez que enciendas el reloj y busque satélites o abras la aplicación Garmin Connect™ en tu smartphone vinculado, el reloj detectará automáticamente tu huso horario y la hora actual del día. También puedes sincronizar la hora manualmente al cambiar de huso horario y para que la hora se actualice con el horario de verano.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Hora > Sincronización de hora**.
- 3 Espera mientras el reloj se conecta al smartphone vinculado o localiza los satélites ([Adquirir señales de satélite](#), página 90).

SUGERENCIA: puedes pulsar  para cambiar de fuente.

Configuración avanzada del sistema

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Avanzada**.


Formato: configura las preferencias de formato generales, como las unidades de medida, el ritmo y velocidad que se muestran durante las actividades, y el inicio de la semana ([Cambiar las unidades de medida](#), página 83).

Grabación de datos: configura cómo registra el reloj los datos de las actividades ([Configurar la grabación de datos](#), página 83).


Modo USB: configura el reloj para utilizar el modo MTP (Media Transfer Protocol, protocolo de transferencia multimedia) o el modo de Garmin® al conectarlo a un ordenador.

Cambiar las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad y la altura, entre otros.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Avanzada > Formato > Unid..**
- 3 Selecciona un tipo de medida.
- 4 Selecciona una unidad de medida.

Configurar la grabación de datos


En la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Avanzada > Grabación de datos**.

Frecuencia: establece con qué frecuencia registra el reloj los datos de las actividades. La opción de frecuencia de grabación **Inteligente** (predeterminada) permite registrar las actividades durante más tiempo. La opción de grabación **Por segundo** ofrece registros más detallados de las actividades, pero puede que no grabe las actividades completas si se prolongan durante periodos de tiempo mayores. Graba los puntos clave en los que cambias de dirección, ritmo o frecuencia cardíaca. Tu registro de actividad es menor, lo que te permite almacenar más actividades en la memoria del dispositivo.

Registro de VFC: permite que el reloj registre tu variabilidad de la frecuencia cardíaca durante una actividad ([Estado de la variabilidad de la frecuencia cardíaca](#), página 37).

Restaurar y restablecer la configuración

Puedes realizar una copia de seguridad de la configuración de un reloj Garmin® existente y restablecerla en un reloj Garmin compatible diferente mediante la aplicación Garmin Connect™ (*Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect™*, página 84). La configuración incluye perfiles deportivos, mini widgets, configuración de usuario, sesiones de entrenamiento y mucho más.

Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Restaurar y restablecer**.

Copias de seguridad automáticas: realiza copias de seguridad periódicas de la configuración en tu cuenta Garmin Connect.


Realizar copia de seguridad ahora: realiza copias de seguridad manuales de la configuración en tu cuenta de Garmin Connect.

Ver informe: muestra cualquier problema desde la última vez que el reloj restauró la configuración. este ajuste solo aparece si algunos ajustes del reloj no se restauraron correctamente.

Contenido de la copia de seguridad: muestra el tipo de datos que se guardan.

Restablecer: restablece la configuración seleccionada a los valores predeterminados de fábrica (*Restablecer la configuración predeterminada*, página 84).


Restaurar la configuración y los datos desde Garmin Connect™

- 1 En la aplicación Garmin Connect, selecciona **•••**.
- 2 Selecciona **Dispositivos Garmin** y elige tu reloj.
- 3 Selecciona **Sistema > Restaurar y restablecer > Copias de seguridad del dispositivo**.
- 4 Selecciona una copia de seguridad de la lista.
- 5 Selecciona **Restablecer desde copia de seguridad > Restablecer**.
- 6 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
- 7 Espera a que el reloj se sincronice con la aplicación.
- 8 En el reloj, pulsa  y selecciona **✓**.
El reloj se reinicia y restablece la configuración y los datos.
- 9 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Restablecer la configuración predeterminada


Antes de restablecer todos los ajustes predeterminados, deberías sincronizar el reloj con la aplicación Garmin Connect™ para cargar los datos de actividad.

Puedes restablecer toda la configuración de tu reloj a los valores predeterminados de fábrica.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Restaurar y restablecer > Restablecer**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y guardar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Rest. configuración predeterminada**.
 - Para eliminar todas las actividades del historial, selecciona **Borrar todas las actividades**.
 - Para restablecer todos los totales de distancia y tiempo, selecciona **Restablecer totales**.
 - Para restablecer toda la configuración del reloj a los valores predeterminados de fábrica y borrar toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades, selecciona **Borrar datos y restab. configuración**.
 - Para eliminar todos los archivos temporales del reloj, selecciona **Borrar archivos temporales**.


Visualizar la información del dispositivo

Puedes ver la información del dispositivo, como el ID de la unidad, la versión de software, la información sobre las normativas vigentes y el acuerdo de licencia.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Sistema > Acerca de**.

Ver la información sobre las normativas y la conformidad de la etiqueta electrónica

La etiqueta de este dispositivo se suministra por vía electrónica. La etiqueta electrónica puede proporcionar información normativa, como los números de identificación proporcionados por la FCC o las marcas de conformidad regionales, además de información sobre el producto y su licencia.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 En el menú de configuración, selecciona **Sistema**.
- 3 Selecciona **Acerca de**.

Información del dispositivo

Acerca de la pantalla AMOLED

De forma predeterminada, la configuración del reloj está optimizada para aumentar la autonomía de la batería y lograr un mayor rendimiento (*Consejos para prolongar la autonomía de la batería, página 89*).

La persistencia de las imágenes, o las "luces parásitas", es un comportamiento normal en los dispositivos AMOLED. Para prolongar la vida útil de la pantalla, evita la visualización de imágenes estáticas con niveles altos de brillo durante periodos de tiempo prolongados. Para minimizar la persistencia, la pantalla del Forerunner® se apaga una vez transcurrido el tiempo de espera seleccionado (*Configuración de la pantalla y el brillo, página 54*). Puedes girar la muñeca hacia tu cuerpo, tocar la pantalla táctil o pulsar un botón para activar el reloj.

Cargar el reloj

⚠ ADVERTENCIA

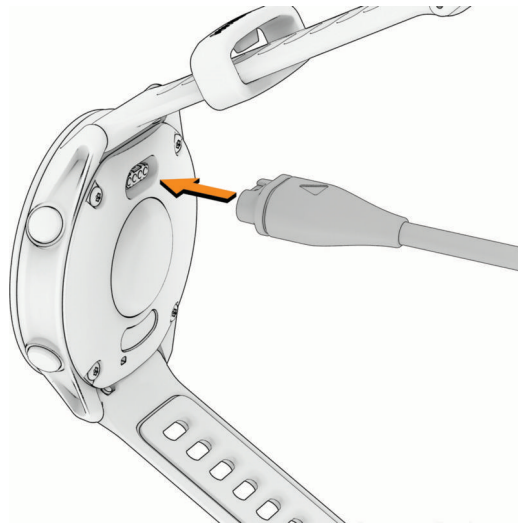
Este dispositivo contiene una batería de ion-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

AVISO

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza (*Realizar el cuidado del dispositivo, página 87*).

El reloj incluye un cable de carga exclusivo. Para comprar accesorios opcionales y piezas de repuesto, visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin®.

- 1 Conecta el cable (por el extremo ▲) al puerto de carga del reloj.



- 2 Enchufa el otro extremo del cable en un puerto del ordenador USB-C® o en un adaptador de CA (clasificación de potencia mínima de 5 W).
El reloj muestra el nivel de carga actual de la batería.
- 3 Desconecta el reloj cuando el nivel de carga de la batería llegue al 100 %.

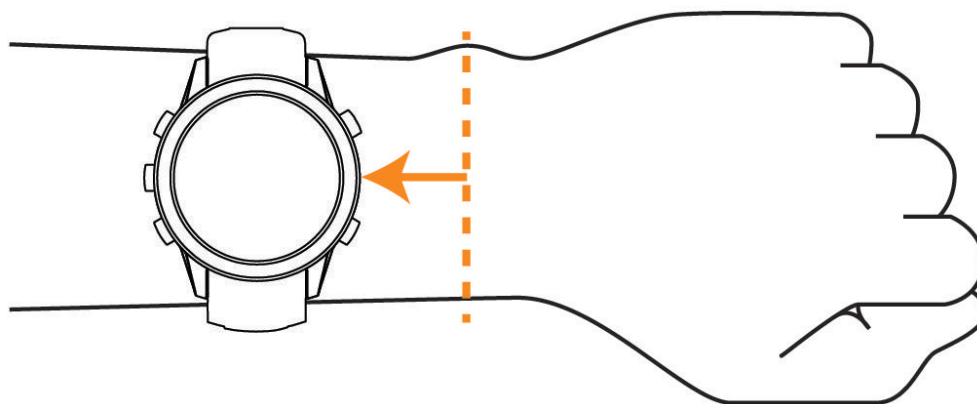
Colocar el reloj

⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca. Para obtener más información, visita garmin.com/fitandcare.

- Ponte el reloj por encima del hueso de la muñeca.

NOTA: el reloj debe quedar ajustado pero cómodo. Para obtener lecturas de frecuencia cardiaca más precisas, el reloj no debe moverse mientras corres o te ejercitas. Para efectuar lecturas de pulsioximetría, debes permanecer quieto.



NOTA: el sensor óptico está ubicado en la parte trasera del reloj.

- Consulta [Consejos para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca](#), página 66 para obtener más información acerca del sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca.
- Consulta [Consejos para los datos erróneos del pulsioxímetro](#), página 68 para obtener más información sobre el pulsioxímetro.
- Para obtener más información acerca de la precisión, visita garmin.com/ataccuracy.
- Para obtener más información sobre el ajuste y el cuidado del reloj, visita garmin.com/fitandcare.

Realizar el cuidado del dispositivo

AVISO

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

Limpiar el reloj

⚠ ATENCIÓN

Algunos usuarios pueden sufrir irritaciones cutáneas tras el uso prolongado del reloj, sobre todo si tienen la piel sensible o alguna alergia. Si notas alguna irritación en la piel, retira el reloj de inmediato y deja que tu piel se cure. Para evitar que se te irrite la piel, asegúrate de que el reloj está limpio y seco, y no te lo ajustes demasiado a la muñeca.

AVISO

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

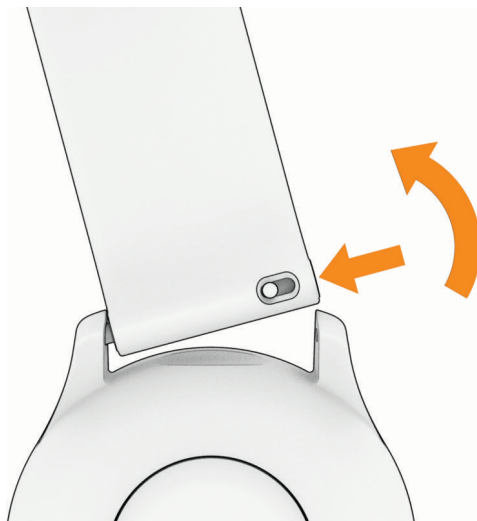
SUGERENCIA: para obtener más información, visita garmin.com/fitandcare.

- 1 Enjuágalo con agua o usa un paño húmedo que no suelte pelusa.
- 2 Deja que el reloj se seque por completo.

Cambiar las correas

El reloj es compatible con correas estándar de desmontaje rápido de 20 mm de ancho.

- 1 Desliza el pasador de extracción rápida del perno para extraer la correa.



- 2 Inserta un lado del perno de la nueva correa en el reloj.
- 3 Desliza el pasador de extracción rápida del perno y alinéalo con el lado contrario del reloj.
- 4 Repite los pasos del 1 al 3 para cambiar la otra correa.

Especificaciones

Tipo de pila/batería	Batería de ion-litio integrada recargable
Clasificación de resistencia al agua	5 ATM ¹
Rango de temperatura de funcionamiento y almacenamiento	De -20 °C a 60 °C (de -4 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga de USB	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Frecuencias inalámbricas para la UE y potencia de transmisión	2400-2483,5 MHz: <13 dBm
Valores SAR para la UE	0.056 W/kg en las extremidades

Información sobre la batería

La autonomía real de la batería depende de las funciones activadas en el reloj, como el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca, las notificaciones de smartphone, el GPS, los sensores internos y los sensores conectados.

Modo	Autonomía de la batería
Modo smartwatch	Hasta 13 días
Modo reloj de ahorro de energía	Hasta 28 días
Modo GNSS Solo GPS	Hasta 23 horas
Modo GNSS Todos los sistemas	Hasta 16 horas

¹ El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 50 m. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterra-ting.

Solución de problemas

Actualizaciones del producto

El dispositivo comprueba automáticamente si hay actualizaciones disponibles cuando se vincula con un smartphone mediante la tecnología Bluetooth®. Puedes buscar actualizaciones manualmente desde la configuración del sistema (*Configurar el sistema, página 82*). En el ordenador, instala Garmin Express™ (garmin.com/express). En el smartphone, instala la aplicación Garmin Connect™.

Esto te permitirá acceder fácilmente a los siguientes servicios para dispositivos Garmin®:

- Actualizaciones de software
- Cargas de datos a la aplicación Garmin Connect del teléfono
- Registro del producto

Más información





Puedes encontrar más información acerca de este producto en el sitio web de Garmin®.

- Visita support.garmin.com para obtener manuales, artículos y actualizaciones de software adicionales.
- Visita buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.
- Visita www.garmin.com/ataccuracy para obtener información sobre la precisión de la función.

Esto no es un dispositivo médico.

Mi dispositivo está en otro idioma

Puedes cambiar la selección de idioma del reloj si has seleccionado el idioma equivocado.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona .
- 3 Selecciona .
- 4 Selecciona el primer elemento de la lista y pulsa .
- 5 Selecciona el idioma.



Consejos para prolongar la autonomía de la batería

Puedes probar estos consejos para prolongar la autonomía de la batería.

- Activa la función de ahorro de energía en el menú de controles (*Controles, página 29*).
 - Usa el mini widget de batería para ver los detalles de uso y ajustar la configuración del sistema (*Mini widgets, página 32*).
 - Reduce la desconexión de pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo, página 54*).
 - Desactiva la opción de desconexión de pantalla **Pant siempre enc** y selecciona un tiempo de desconexión más corto (*Configuración de la pantalla y el brillo, página 54*).
 - Reduce el brillo de la pantalla (*Configuración de la pantalla y el brillo, página 54*).
 - Utiliza el modo de satélite GNSS UltraTrac para tu actividad (*Configurar satélites, página 28*).
 - Desactiva la tecnología Bluetooth® cuando no estés usando las funciones de conectividad (*Controles, página 29*).
 - Si pausas la actividad durante un periodo de tiempo más prolongado, utiliza la opción **Continuar más tarde** (*Detener una actividad, página 15*).
 - Limita las notificaciones del teléfono que muestra el reloj (*Activar las notificaciones del smartphone, página 58*).
 - Deja de transmitir datos de frecuencia cardiaca a dispositivos vinculados (*Transmitir datos de la frecuencia cardiaca, página 67*).
 - Desactiva el sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca (*Configurar el monitor de frecuencia cardiaca en la muñeca, página 67*).
- NOTA:** el control de la frecuencia cardiaca a través de la muñeca se utiliza para calcular los minutos de alta intensidad y las calorías quemadas.
- Activa las lecturas de pulsioximetría manuales (*Configurar el modo pulsioxímetro, página 68*).

Reiniciar el reloj

Si el reloj deja de responder, puedes seguir estos pasos para reiniciarlo.

- Mantén pulsado  hasta que el reloj se apague y mantén pulsado  para encenderlo.
- Enchufa el reloj en un puerto de carga USB-C® durante al menos 30 segundos, desenchufa el cable y vuelve a enchufarlo.


¿Es mi teléfono compatible con mi reloj?

El reloj Forerunner® es compatible con teléfonos que utilizan tecnología Bluetooth.

Visita garmin.com/ble para obtener información sobre compatibilidad con Bluetooth.


No puedo conectar el smartphone al reloj

Si tu teléfono no se conecta al reloj, puedes probar lo siguiente.

- Apaga y vuelve a encender tu teléfono y el reloj.
- Activa la tecnología Bluetooth® del teléfono.
- Actualiza la aplicación Garmin Connect™ a la versión más reciente.
- Borra tu reloj de la aplicación Garmin Connect y la configuración de Bluetooth de tu teléfono para volver a intentar el proceso de vinculación.
- Si has comprado un nuevo teléfono, borra tu reloj de la aplicación Garmin Connect en el teléfono que ya no deseas utilizar.
- Sitúa el teléfono a menos de 10 m (33 ft) del reloj.
- En tu smartphone, abre la aplicación Garmin Connect y selecciona **••• > Dispositivos Garmin > Añadir dispositivo** para acceder al modo vinculación.
- Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado  y selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Teléfono > Vincular smartphone**.


¿Puedo utilizar mi sensor Bluetooth® con el reloj?

El reloj es compatible con algunos sensores Bluetooth. La primera vez que conectes un sensor a tu reloj Garmin®, debes vincular el reloj y el sensor. Una vez vinculados, el reloj se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

- 1 Desde la pantalla del reloj, mantén pulsado .
- 2 Selecciona **Configuración del reloj > Conectividad > Sensores y accesorios > Añadir**.
- 3 Selecciona una opción:
 - Selecciona **Buscar todo**.
 - Selecciona el tipo de sensor.

Puedes personalizar los campos de datos opcionales (*Personalizar las pantallas de datos, página 24*).

¿Cómo deshago una pulsación del botón Lap?

Durante una actividad, es posible que pulses accidentalmente el botón Lap. En la mayoría de los casos,  aparecerá en la pantalla junto a un botón y tendrás unos segundos para pulsar el botón y descartar la última vuelta o cambio de deporte. La función de deshacer vuelta está disponible para actividades que admiten el ajuste de vueltas manuales, cambios de deporte manuales y cambios de deporte automáticos. La función de deshacer vuelta no está disponible para actividades que ajustan automáticamente las vueltas, series, descansos o pausas, como actividades de gimnasio, natación en piscina y sesiones de entrenamiento.

Adquirir señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista a cielo abierto para buscar las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

SUGERENCIA: para obtener más información sobre GPS, visita garmin.com/aboutGPS.

- 1 Dirígete a un lugar al aire libre.

La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.
- 2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Mejora de la recepción de satélites GPS

- Sincroniza con frecuencia el reloj con tu cuenta Garmin®:
 - Conecta el reloj al ordenador con el cable USB suministrado y la aplicación Garmin Express™.
 - Sincroniza el reloj con la aplicación Garmin Connect™ a través de tu teléfono compatible con Bluetooth®.

Mientras estás conectado en tu cuenta de Garmin, el reloj descarga datos del satélite de varios días, lo que le permite localizar rápidamente señales de satélite.

- Sitúa el reloj en un lugar al aire libre, lejos de árboles y edificios altos.
- Permanece parado durante algunos minutos.

La frecuencia cardíaca del reloj no es precisa

Para obtener más información sobre el sensor de frecuencia cardíaca, visita garmin.com/heartrate.



La lectura de la temperatura de la actividad no es precisa

Tu temperatura corporal afecta a la lectura de la temperatura realizada por el sensor de temperatura interno. Para obtener la lectura de temperatura más precisa, debes quitarte el reloj de la muñeca y esperar entre 20 y 30 minutos.

También puedes utilizar un sensor de temperatura externo *tempe™* opcional para obtener una lectura exacta de la temperatura ambiente mientras llevas puesto el reloj.

Salir del modo demo

El modo demo muestra una vista previa de las funciones del reloj.

- 1 Pulsa rápidamente  ocho veces.
- 2 Selecciona .

Monitor de actividad

Para obtener más información acerca de la precisión del monitor de actividad, visita garmin.com/ataccuracy.

Mi recuento de pasos no parece preciso

Si tu recuento de pasos no parece preciso, puedes probar estos consejos.

- Ponte el reloj en la muñeca no dominante.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando empujes un carrito de bebé o un cortacésped.
- Lleva el reloj en el bolsillo cuando utilices solo las manos o los brazos activamente.

NOTA: el reloj puede interpretar algunos movimientos repetitivos, como lavar los platos, doblar la ropa o dar palmadas, como pasos.

El recuento de pasos de mi reloj no coincide con el de mi cuenta de Garmin Connect™

El recuento de pasos de tu cuenta de Garmin Connect se actualiza al sincronizar el reloj.

- 1 Selecciona una opción:
 - Sincroniza tu recuento de pasos con la aplicación Garmin Express™ (*Usar Garmin Connect™ en tu ordenador, página 62*).
 - Sincroniza el recuento de pasos con la aplicación Garmin Connect (*Usar la aplicación Garmin Connect™, página 61*).
- 2 Espera mientras se sincronizan tus datos.

La sincronización puede tardar varios minutos.

NOTA: al actualizar la aplicación móvil Garmin Connect o la aplicación Garmin Express, no se sincronizan los datos ni se actualiza el recuento de pasos.

Apéndice

Clasificaciones estándar del consumo máximo de oxígeno

Estas tablas incluyen las clasificaciones estandarizadas de las estimaciones del VO2 máximo por edad y sexo.

Hombres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelente	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bueno	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Aceptable	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Deficiente	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Mujeres	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelente	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bueno	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Aceptable	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Deficiente	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9






Datos impresos con la autorización de The Cooper Institute®. Para obtener más información, visita www.CooperInstitute.org.

Indicadores de color y datos de la dinámica de carrera

Las pantallas de la dinámica de carrera muestran un indicador de color correspondiente a la métrica principal. Puedes hacer que se muestre la cadencia, la oscilación vertical, el tiempo de contacto con el suelo, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo o el ratio vertical como métricas principales. El indicador de color muestra los datos de la dinámica de carrera comparados con los datos de otros corredores. El color de las distintas zonas se basa en percentiles.






Garmin® ha realizado una investigación que incluía a un gran número de corredores de distintos niveles. Los valores de los datos de las zonas roja y naranja son los más habituales en corredores más lentos o con menos experiencia. Los valores de los datos de las zonas verde, azul o morada son los más habituales en corredores más experimentados o más rápidos. Los corredores más experimentados suelen presentar un tiempo de contacto con el suelo menor, una oscilación y un ratio vertical menor, y una mayor cadencia que los menos experimentados. Sin embargo, los corredores más altos, normalmente, presentan un nivel de cadencia ligeramente más lento, zancadas más largas y una oscilación vertical un poco más elevada. El ratio vertical es la oscilación vertical dividida entre la longitud de zancada. No está correlacionada con la altura.

Visita garmin.com/runningdynamics para obtener más información sobre la dinámica de carrera. Si deseas obtener explicaciones adicionales o más información sobre cómo interpretar los datos de la dinámica de carrera, puedes consultar publicaciones y sitios web de confianza especializados en carreras.

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de cadencia	Intervalo de tiempo de contacto con el suelo
 Morado	> 95	> 183 ppm	< 218 m/s
 Azul	70–95	174–183 ppm	218–248 m/s
 Verde	30–69	164–173 ppm	249–277 m/s
 Naranja	5–29	153–163 ppm	278–308 m/s
 Rojo	< 5	< 153 ppm	> 308 m/s

Datos del equilibrio de tiempo de contacto con el suelo

El equilibrio de tiempo de contacto con el suelo mide la simetría al correr y se muestra como un porcentaje del total del tiempo de contacto con el suelo. Por ejemplo, un 51,3 % con una flecha apuntando hacia la izquierda indica que el corredor pasa más tiempo en contacto con el suelo con su pie izquierdo. Si la pantalla de datos muestra ambos números, por ejemplo 48-52, un 48 % es con el pie izquierdo y un 52 % con el pie derecho.






Zona de color	 Rojo	 Naranja	 Verde	 Naranja	 Rojo
Simetría	Deficiente	Aceptable	Bueno	Aceptable	Deficiente
Porcentaje de otros corredores	5 %	25%	40%	25%	5 %
Equilibrio de tiempo de contacto con el suelo	> 52,2 % izquierdo	50,8–52,2 % derecho	50,7 % izquierdo, 50,7% derecho	50,8–52,2 % derecho	> 52,2 % derecho

Durante las fases de desarrollo y de prueba, el equipo de Garmin® descubrió cierta correlación entre las lesiones y los mayores desequilibrios para determinados corredores. Para muchos corredores, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo tiende a desviarse más allá del 50-50 cuando corren en pendientes hacia arriba o hacia abajo. La mayoría de entrenadores de corredores están de acuerdo en que es bueno mantener una forma de carrera simétrica. Los corredores de élite suelen tener zancadas rápidas y equilibradas.

Puedes ver el indicador o el campo de datos mientras corres, o ver el resumen en tu cuenta de Garmin Connect™ después de la carrera. Al igual que otros datos de la dinámica de carrera, el equilibrio de tiempo de contacto con el suelo es una medida cuantitativa que te ayuda a conocer tu forma de correr.

Datos de oscilación vertical y ratio vertical

Los intervalos de datos para la oscilación vertical y el ratio vertical son ligeramente distintos en función del sensor y de si se coloca en el pecho (accesorios de la serie HRM 600, HRM-Fit™ o HRM-Pro™) o en la cintura (accesorio Running Dynamics Pod).

Zona de color	Percentil de la zona	Intervalo de oscilación vertical en el pecho	Intervalo de oscilación vertical en la cintura	Ratio vertical en el pecho	Ratio vertical en la cintura
 Morado	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Azul	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3%
 Verde	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4-10,0%
 Naranja	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1-11,9%
 Rojo	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

Tamaño y circunferencia de la rueda

Cuando se utiliza para ciclismo, el sensor de velocidad detecta automáticamente el tamaño de la rueda. Si es necesario, puedes introducir manualmente la circunferencia de la rueda en la configuración del sensor de velocidad.

El tamaño del neumático para ciclismo aparece en ambos laterales del mismo. También puedes medir la circunferencia de la rueda o utilizar una de las calculadoras disponibles en Internet.

Campos de datos

NOTA: algunos campos de datos no están disponibles en todos los tipos de actividad. Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+® o Bluetooth® para mostrar los datos. Algunos campos de datos aparecen en más de una categoría en el reloj.

SUGERENCIA: además, puedes personalizar los campos de datos a través de la configuración del reloj en la aplicación Garmin Connect™.

Campos de cadencia

Nombre	Descripción
Cadencia media	Ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia media	Carrera. Cadencia media de la actividad actual.
Cadencia	Ciclismo. El número de revoluciones de la biela. El dispositivo debe estar conectado a un accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.
Cadencia	Carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).
Cadencia (vuelta)	Ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de vuelta	Carrera. Cadencia media de la vuelta actual.
Cadencia de última vuelta	Ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.
Cadencia de última vuelta	Carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

Gráficos

Nombre	Descripción
Gráfica de frecuencia cardiaca	Gráfico que muestra tu frecuencia cardiaca durante toda la actividad.
Gráfica de ritmo	Gráfico que muestra tu ritmo durante toda la actividad.
Gráfica de velocidad	Gráfico que muestra tu velocidad durante toda la actividad.

Campos de distancia

Nombre	Descripción
Distancia	Distancia recorrida en el track o actividad actual.
Distancia de intervalo	Distancia recorrida en el intervalo actual.
Distancia de vuelta	Distancia recorrida en la vuelta actual.
Distancia de la última vuelta	Distancia recorrida en la última vuelta finalizada.
Distancia en último ejercicio	Distancia recorrida en el último ejercicio finalizado.
Distancia en ejercicio	Distancia recorrida durante el ejercicio actual.

Indicadores

Nombre	Descripción
Mini widgets	Carrera. Indicador de color que muestra tu intervalo de cadencia actual.
Indicador de equilibrio de TCS	Indicador de color que muestra el equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
Ind. tiempo contacto suelo	Indicador de color que muestra el tiempo que pasas en el suelo a cada paso que das al correr, medido en milisegundos.
Indicador de FC	Indicador de color que muestra tu zona de frecuencia cardiaca actual.
Factor zonas FC	Indicador de color que muestra la relación de tiempo empleado en cada zona de frecuencia cardiaca.
Indicador de PacePro	Carrera. Tu ritmo de vuelta actual y tu ritmo de vuelta objetivo.
Indicador de Training Effect	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica y anaeróbica.
Indicador de oscilación vertical	Indicador de color que muestra el tiempo en suspensión durante la carrera.
Indicador prop. vertical	Indicador de color que muestra la relación entre la oscilación vertical y la longitud de zancada.

Campos de frecuencia cardiaca

Nombre	Descripción
% FC reserva	Porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
Training Effect aeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición aeróbica.
Training Effect anaeróbico	El impacto de la actividad actual en tu condición anaeróbica.
%FCR media	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca media	Frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.
% de FC media máxima	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.
Frecuencia cardiaca	Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe incluir un sensor de frecuencia cardiaca en la muñeca o estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.
%FC máxima	Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.
Zona de frecuencia cardiaca	Escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).
% media FC reserva interv.	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% media FC máx. interv.	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FC media en el intervalo	Frecuencia cardiaca media durante el intervalo de natación actual.
% máx. FCR reserv. en int.	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el intervalo de natación actual.
% máx. FCM en intervalo	Porcentaje máximo de la frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
FCM en el intervalo	Frecuencia cardiaca máxima durante el intervalo de natación actual.
%FCR por vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.
Frecuencia cardiaca vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.
%FC máxima vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.
% de FCR de última vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) de la última vuelta completa.
FC última vuelta	Frecuencia cardiaca media durante la última vuelta finalizada.
%FC máxima vuelta	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima de la última vuelta completa.
% DE FCR en último ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) del último movimiento completado.
FC en último ejercicio	Frecuencia cardiaca media durante el último ejercicio finalizado.
% máx de FC en últ ejerc	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima del último movimiento completado.
% de FCR en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante el ejercicio actual.
FC en ejercicio	Frecuencia cardiaca media durante el ejercicio actual.
% FC máx en ejercicio	Porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante el ejercicio actual.
Tiempo en zonas	Tiempo transcurrido en cada zona de frecuencia cardiaca.

Campos de largos

Nombre	Descripción
Largos de intervalo	Número de largos completados en el intervalo actual.
Largos	Número de largos completados en la actividad actual.

Otros campos

Nombre	Descripción
Calorías activas	Las calorías quemadas durante la actividad.
Horas de batería	Número de horas restantes antes de que se agote la batería.
Nivel de la batería	Carga restante de la batería.
Batería de eBike	Batería restante de la eBike.
Autonomía de eBike	Distancia restante estimada durante la que puede proporcionar pedaleo asistido la eBike.
GPS	Intensidad de la señal del satélite GPS.
Intervalos	Número de intervalos completados durante la actividad actual.
Vueltas	Número de vueltas completadas durante la actividad actual.
Repeticiones de la última ronda	Número de repeticiones en la última ronda de la actividad.
Carga	La carga de entreno de la actividad actual. La carga de entreno es la cantidad de exceso de consumo de oxígeno posejercicio (EPOC), que indica la intensidad de la sesión de entrenamiento.
Ejercicios	Número total de ejercicios completados durante la actividad actual.
Repeticiones	El número de repeticiones en una serie durante una actividad de gimnasio.
Frecuencia respiratoria	Tu frecuencia respiratoria en respiraciones por minuto.
Rondas	El número de grupos de ejercicios realizados en una actividad, como saltar a la comba.
Pasos	El número total de pasos que se han dado durante la actividad actual.
Estrés	El nivel de estrés actual.
Amanecer	Hora a la que amanece según la posición GPS.
Anochecer	Hora a la que anochece según la posición GPS.
Hora del día	Hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).
Calorías totales	Cantidad total de calorías quemadas durante el día.

Campos de ritmo

Nombre	Descripción
Ritmo en 500 m	Ritmo actual de remo en 500 metros.
Ritmo medio en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la actividad actual.
Ritmo medio	Ritmo medio durante la actividad actual.
Ritmo de intervalo	Ritmo medio durante el intervalo actual.
Ritmo de vuelta en 500 m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la vuelta actual.
Ritmo en vuelta	Ritmo medio durante la vuelta actual.
Ritmo últ. vuel. 500m	Ritmo medio de remo en 500 metros para la última vuelta.
Ritmo en última vuelta	Ritmo medio durante la última vuelta completa.
Ritmo de último largo	Ritmo medio durante el último largo completado.
Ritmo en último ejercicio	Ritmo medio durante el último ejercicio finalizado.
Ritmo en ejercicio	Ritmo medio durante el ejercicio actual.
Ritmo	Ritmo actual.
Ritmo constante	Ritmo medio continuo del último kilómetro o milla que se ha completado.

Campos de PacePro

Nombre	Descripción
Distancia de la próxima vuelta	Carrera. Distancia total de la siguiente vuelta.
Obj. ritmo próx. vuelta	Carrera. Ritmo objetivo para la siguiente vuelta.
Distancia de vuelta	Carrera. Distancia total de la vuelta actual.

Nombre	Descripción
Distancia de vuelta restante	Carrera. Distancia restante de la vuelta actual.
Ritmo de vuelta	Carrera. Ritmo de vuelta actual.
Ritmo de vuelta objetivo	Carrera. Ritmo objetivo para la vuelta actual.

Campos de descanso

Nombre	Descripción
Repetir en	El temporizador para el último intervalo y el descanso actual (natación en piscina).
Temporizador de descanso	El temporizador para el descanso actual (natación en piscina).

Dinámica de carrera

Nombre	Descripción
Med equilibrio TCS	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la sesión actual.
Tiempo medio contacto suelo	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la actividad actual.
Longitud de zancada media	Longitud media de zancada de la sesión actual.
Oscilación vertical media	Oscilación vertical media durante la actividad actual.
Ratio vertical medio	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la sesión actual.
Equilibrio de TCS	Equilibrio de la pierna izquierda y la derecha del tiempo de contacto con el suelo durante la carrera.
Tiempo contacto suelo	Tiempo que pasas en el suelo en cada paso que das al correr, medido en milisegundos. El tiempo de contacto con el suelo no se calcula al caminar.
Equilibrio TCS vuelta	Equilibrio de tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Tiempo contacto suelo vuelta	Tiempo medio que pasas en el suelo durante la vuelta actual.
Longitud de zancada de vuelta	Longitud media de zancada de la vuelta actual.
Oscilación vertical de vuelta	Oscilación vertical media durante la vuelta actual.
Ratio vertical de vuelta	La relación media de la oscilación vertical con la longitud de zancada de la vuelta actual.
Longitud de zancada	Longitud de la zancada de una pisada a la siguiente, medida en metros.
Oscilación vertical	Tiempo en suspensión durante la carrera. Movimiento vertical del torso, medido en centímetros en cada paso.
Ratio vertical	La relación de la oscilación vertical con la longitud de zancada.

Campos de velocidad

Nombre	Descripción
Veloc. media en movimiento	Velocidad media al desplazarte durante la actividad actual.
Velocidad en movimiento total	Velocidad media durante la actividad actual, incluidas tanto la velocidad al desplazarte como al detenerte.
Velocidad media	Velocidad media durante la actividad actual.
Velocidad de vuelta	Velocidad media durante la vuelta actual.
Velocidad de última vuelta	Velocidad media durante la última vuelta finalizada.
Velocidad de último ejercicio	Velocidad media durante el último ejercicio finalizado.
Velocidad máxima	Velocidad máxima durante la actividad actual.
Velocidad de ejercicio	Velocidad media durante el ejercicio actual.
Velocidad	Velocidad de desplazamiento actual.
Velocidad vertical	Nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

Campos de brazadas

Nombre	Descripción
Distancia media por palada	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la actividad actual.
Velocidad media de palada	Deportes de remo. Media de paladas por minuto (ppm) durante la actividad actual.
Media de brazadas/largo	Media de brazadas por largo durante la actividad actual.
Distancia por palada	Deportes de remo. Distancia recorrida por palada.
Brazadas por largo en intervalo	Media de brazadas por largo durante el intervalo actual.
Tipo de brazada de intervalo	Tipo de brazada actual para el intervalo.
Distancia por palada de vuelta	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la vuelta actual.
Velocidad de palada en vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la vuelta actual.
Paladas en vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante la vuelta actual.
Dist/palada últ vuelta	Deportes de remo. Distancia media recorrida por palada durante la última vuelta completada.
Vel palada última vuelta	Deportes de remo. La media de paladas por minuto (ppm) durante la última vuelta completa.
Paladas en última vuelta	Deportes de remo. Número total de paladas durante la última vuelta completa.
Brazadas de último largo	Número total de brazadas durante el último largo completado.
Tipo brazada último largo	Tipo de brazada utilizado durante el último largo completado.
Velocidad de palada	Deportes de remo. Número de paladas por minuto (ppm).
Paladas	Deportes de remo. Número total de paladas durante la actividad actual.

Campos de Swolf

Nombre	Descripción
Swolf medio	Puntuación SWOLF media de la actividad actual. La puntuación SWOLF es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (Terminología de natación, página 20).
Swolf de intervalo	Puntuación SWOLF media del intervalo actual.
Swolf de último largo	Puntuación SWOLF del último largo completado.

Campos de temperatura

Nombre	Descripción
Máxima en 24 horas	La temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Mínima en 24 horas	La temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas con un sensor de temperatura compatible.
Temperatura	Temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor. Puedes vincular un sensor <i>tempe™</i> con tu dispositivo para ofrecer datos de temperatura constantes y precisos.

Campos de tiempo

Nombre	Descripción
Tiempo activo	Tiempo total de movimiento activo durante la actividad actual.
Tiempo medio de vuelta	Tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.
Media de tiempo de ejercicio	Tiempo medio por ejercicio durante la actividad actual.
Tiempo medio de postura	Tiempo medio de postura durante la actividad actual.
Tiempo transcurrido	Tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es de 35 minutos.
Tiempo estim. finalización	Hora estimada de finalización de la actividad actual.
Tiempo de intervalo	Tiempo de cronómetro del intervalo actual.

Nombre	Descripción
Tiempo de vuelta	Tiempo de cronómetro de la vuelta actual.
Tiempo de última vuelta	Tiempo de cronómetro de la última vuelta finalizada.
Tiempo de último movimiento	Tiempo de cronómetro del último ejercicio finalizado.
Tiempo de la última postura	Tiempo de cronómetro de la última postura completada.
Tiempo de movimiento	Tiempo de cronómetro del ejercicio actual.
Tiempo en movimiento	Tiempo total en movimiento durante la actividad actual.
Total por delante/por detrás	El tiempo restante total por encima o por debajo del ritmo o la velocidad objetivo.
Tiempo de la postura	Tiempo de cronómetro de la postura actual.
Cronómetro de serie	El tiempo dedicado a la serie actual durante una actividad de entrenamiento de fuerza.
Tiempo detenido	Tiempo total detenido durante la actividad actual.
Tiempo de natación	Tiempo de natación de la actividad actual, sin incluir el tiempo de descanso.
Tiempo	Tiempo de actividad actual.

Campos sesión entreno

Nombre	Descripción
Repeticiones restantes	Durante una sesión de entrenamiento, las repeticiones restantes.
Duración del paso	Tiempo o distancia restante del paso de la sesión de entrenamiento.
Ritmo de paso	Ritmo actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Velocidad de paso	Velocidad actual durante el paso de la sesión de entrenamiento.
Tiempo de paso	Tiempo transcurrido en el paso de la sesión de entrenamiento.

© 2026 Garmin Ltd. o sus subsidiarias

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® y TracBack® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, la serie HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ y Varia™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se pueden utilizar sin la autorización expresa de Garmin.

Android™ es una marca comercial de Google Inc. La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y se utilizan bajo licencia por Garmin. The Cooper Institute®, así como las marcas registradas relacionadas, son propiedad de The Cooper Institute. USB-C® es una marca comercial registrada de USB Implementers Forum. Zwift™ es una marca comercial de Zwift, Inc. El resto de marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

M/N: AB5206

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.